RESERVE/RÉSERVÉ

NOT TO BE TAKEN FROM THE ROOM
POUR LA CONSULTATION SUR PLACE

Adam F. Szczawinski
Nancy J. Turner

Légumes sauvages du Canada

Plantes sauvages comestibles du Canada, nº 4

MA82
.8C213ab.F
no.4
NMNS
REF
EX.1

Musée national des sciences naturelles

Musées nationaux du Canada

MA 82
'8C213ab.F
No. 4
NMC
c. 1

Légumes sauvages du Canada

Publié par les
Musées nationaux du Canada

Révision et coordination
Madeleine Choquette-Delvaux

Conception graphique
de la collection
Eskind Waddell

Conception graphique
de ce volume
Gregory Gregory Limited

Production
Donald Matheson

Composition
The Runge Press Limited

Impression
K.G. Campbell Corporation

Publications dans la collection
Plantes sauvages comestibles du Canada:

1 *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*, 1978
2 *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*, 1978
3 *Fruits et noix sauvages comestibles du Canada*, 1979
4 *Légumes sauvages du Canada*, 1980

This series is also available in English under the title Edible Wild Plants of Canada:

1 *Edible Garden Weeds of Canada*, 1978
2 *Wild Coffee and Tea Substitutes of Canada*, 1978
3 *Edible Wild Fruits and Nuts of Canada*, 1979
4 *Wild Green Vegetables of Canada*, 1980

NATIONAL MUSEUMS OF CANADA
MUSEES NATIONAUX DU CANADA
LIBRARY ▪ BIBLIOTHEQUE

Photographie de la couverture:
Ail sauvage (*Allium cernuum*)

Adam F. Szczawinski
Nancy J. Turner

Plantes sauvages
comestibles
du Canada, nº 4

Légumes sauvages du Canada

Musée national
des sciences naturelles

Musées nationaux
du Canada

©Musées nationaux du Canada 1980

Musée national
des sciences naturelles
Musées nationaux
du Canada
Ottawa, Canada K1A 0M8

Nº de catalogue NM95-40/4F

Imprimé au Canada

Édition française
ISBN 0-660-90256-7
ISSN 0705-3975

Édition anglaise
ISBN 0-660-10342-7
ISSN 0705-3967

Table des matières

7 **Remerciements**

9 **Avant-propos**

13 **Introduction**
13 Des légumes sauvages!
16 Attention
20 Cueillette et préparation des légumes sauvages
21 Présentation
23 Légumes sauvages présentés dans *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*

27 **Légumes sauvages**
29 Main-de-mère et autres légumes marins
41 Tripe de roche et autres lichens comestibles
47 Fougère-à-l'autruche
55 Ails sauvages
61 Roseau commun
65 Quenouille
73 Zostère marine
77 Berce laineuse
85 Lomatium à tige nue
89 Balsamorhize
93 Arabettes
96 Caquillier édentulé
100 Herbe aux cuillers
105 Raquettes
110 Sabline faux-péplus
113 Chénopode en têtes
117 Salicornes
121 Orpins
126 Épilobe à feuilles étroites
133 Plantain maritime
138 Oxyrie digyne
142 Renouées de montagne
147 Ronce parviflore et ronce élégante
151 Pédiculaire laineuse
154 Véronique américaine
158 Violettes sauvages

164 **Lexique**

168 **Bibliographie**

173 **Index**

Les illustrations et leurs auteurs

Oldriska Ceska est l'auteur des dessins au trait reproduits aux pages 41, 48, 73, 85, 93, 96, 110, 117, 134 (à gauche), 138, 142, 147, 154 et 158; Kungold Hillis a fait ceux des pages 49, 50, 56, 57, 68, 69, 80, 81 et 134 (à droite).

T.C. Brayshaw est l'auteur de la photographie de la page 152; Jim Pojar a pris celle de la page 101 et celle reproduite en haut de la page 122; Janet E. Renfroe a photographié le chénopode apparaissant à la page 114. Enfin, Robert D. Turner et Nancy J. Turner sont les auteurs des photographies reproduites sur la couverture et aux pages 30, 54, 62, 66, 78, 90, 104 et 127 ainsi qu'en bas de la page 122.

Remerciements

Nous désirons remercier les membres du personnel des Musées nationaux du Canada pour l'aide et les encouragements qu'ils nous ont donnés au cours de l'élaboration de notre travail; nous remercions en particulier Irwin M. Brodo, conservateur de la section de la lichenologie du Musée national des sciences naturelles pour avoir révisé la partie de notre texte portant sur les lichens ainsi que J. H. Soper, chef de la Division de la botanique au même musée.

Nous aimerions aussi exprimer notre reconnaissance aux différentes personnes qui, par leurs suggestions et leur collaboration, nous ont aidés à préparer ce volume: Robert T. Ogilvie, conservateur de botanique au British Columbia Provincial Museum, Victoria (C.-B.), Mary I. Moore, Deep River (Ont.); Douglas Leechman, autrefois du Musée national de l'Homme, Ottawa, maintenant à la retraite à Victoria; et Bill Cody de la ferme expérimentale d'Agriculture Canada, Ottawa.

Nous tenons également à remercier les personnes qui ont bien voulu nous fournir des recettes et des renseignements spécifiques concernant les légumes sauvages: Constance Conrader, Oconomowoc (Wisconsin); Judith Madlener, Berkeley (Californie) qui nous a permis d'utiliser des recettes de son volume *The Seavegetable Book*; Enid K. Lemon et Lissa Calvert de Victoria (C.-B.) dont une recette est tirée de leur collection de papier à lettres imprimé «Pick'n'Cook Notes»; et Joy Inglis de Quathiaski Cove (C.-B.).

Enfin, nous sommes particulièrement reconnaissants à M^me^ Tina Kuiper-Goodman de la Divison d'évaluation toxicologique du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, Ottawa, pour ses nombreuses suggestions et ses précieux renseignements sur la toxicité potentielle des plantes décrites dans ce livre.

Avant-propos

Les possibilités culinaires des légumes sauvages ont été exploitées depuis des siècles en Europe et en Orient, mais les Nord-Américains sont notoirement soupçonneux à l'égard de tout végétal cueilli dans son habitat naturel. Nous laissons la réputation de quelques plantes vénéneuses ou non comestibles nous priver du plaisir d'en déguster d'autres qui sont à la fois inoffensives et délicieuses. Nombreux sont ceux qui ne se font pas confiance dans l'identification des plantes; pourtant, il ne faut pas être expert en botanique pour connaître à fond une douzaine de bonnes plantes comestibles et apprendre à les identifier au premier coup d'oeil comme on sait le faire pour les légumes de jardin.

Beaucoup de légumes sauvages sont aussi savoureux et nourrissants que ceux qui proviennent de votre jardin ou du supermarché. Certains sont excellents en salade, d'autres gagnent à être cuits légèrement. Presque tous peuvent être ajoutés aux soupes, ragoûts et plats au four, seuls ou mélangés avec d'autres plantes sauvages ou avec des légumes cultivés.

On trouve presque partout au Canada des plantes vertes comestibles qui ne sont pas cultivées. Certaines, en particulier celles introduites d'Europe et d'autres continents, sont des mauvaises herbes communes dans les jardins et dans les terrains touchés par l'activité humaine. Elles ont déjà été considérées en détail dans le premier livre de cette collection, *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*, mais on en trouvera tout de même la liste ici dans le tableau des pages 23 à 26. Dans le présent volume, il est surtout question des plantes vertes indigènes que l'on trouve dans leur habitat naturel: les bois, les prés, les rivages marins, les océans, les marais et les toundras alpines et arctiques.

Plus de vingt-cinq espèces ou groupes d'espèces sont décrits en détail. Pour chaque espèce ou groupe d'espèces, nous donnons un nom français, une description botanique, des notes sur l'habitat et la distribution au Canada et des renseignements généraux sur la façon d'accommoder les plantes. On présente également des recettes et des renseignements supplémentaires d'ordre historique et ethnologique concernant les plantes, leur utilisation médicinale, ainsi que des indications sur leur utilisation ailleurs dans le monde. Chaque espèce ou groupe d'espèces est illustré par des photos en couleurs ou des dessins au trait. Nous avons, de plus, ajouté des dessins représentant certaines plantes vénéneuses qui pourraient être confondues avec des espèces comestibles décrites dans le volume.

Certaines espèces, comme les algues marines, les quenouilles, les épilobes, l'ail des bois et la berce, sont très communes, faciles à ramasser et délicieuses si elles sont bien préparées; d'autres, comme le cactus, les renouées de montagne, la pédiculaire laineuse et la tripe de roche ne figurent ici qu'en raison de leur valeur comme aliments de survie car elles sont limitées à certaines régions ou ne se retrouvent qu'en petite quantité ou encore parce qu'elles ne sont pas très comestibles.

Les plantes sauvages ont joué un rôle important dans le développement de notre pays. Aux XVIII^{e} et XIX^{e} siècles, les explorateurs et les navigateurs eurent tôt fait d'apprendre que les herbes fraîches, comme l'ail des bois, l'herbe aux cuillers, le plantain maritime et l'épilobe, constituaient un complément indispensable à leurs provisions, du fait qu'elles apportaient les vitamines et les minéraux nécessaires à la prévention du scorbut et d'autres maladies dues à des carences alimentaires. Les Indiens et les Inuit connaissaient également les qualités nutritives des plantes sauvages. Au printemps, en particulier, alors que la plupart de ces plantes ont le meilleur goût, elles constituaient un changement attendu du maigre menu hivernal composé d'aliments séchés et salés. Les autochtones consomment des algues marines, la zostère marine, la berce, le lomatium à tige nue, l'arabette, les raquettes, l'oxyrie, les pousses des ronces parviflore et élégante et la pédiculaire laineuse.

Certaines de ces espèces, ou d'autres qui leur sont apparentées, ont servi et servent encore couramment de légumes sur d'autres continents. Ainsi, les peuples orientaux apprécient les algues marines et celles-ci sont également populaires au Royaume-Uni et dans le nord de l'Europe. Les orpins, les renouées, les salicornes et les herbes aux cuillers sont encore consommés aujourd'hui dans certaines régions d'Europe. La sabline faux-péplus sert, en Islande, à la préparation d'un genre de choucroute, tandis que les pousses de quenouilles sont consommées par les Cosaques d'Union soviétique.

Les Canadiens pourraient apprendre beaucoup des possibilités alimentaires de leurs plantes sauvages en fouillant dans leur histoire et en observant de quelle façon s'alimentent les autres peuples du globe. Les campeurs et les excursionnistes pourraient s'en servir pour compléter ou remplacer leurs réserves de légumes ordinaires. Pour ceux qui habitent les régions isolées du pays, où les légumes frais sont rares, coûteux et souvent de qualité médiocre, les plantes sauvages pourraient remplacer agréablement et économiquement les légumes de culture. Après tout, il est beaucoup plus logique d'utiliser des plantes sauvages déjà bien adaptées à la survie dans les conditions climatiques rigoureuses du Nord ou de nos côtes, que de tenter de cultiver des légumes qui n'y sont pas à leur place, ou encore d'en faire venir de très loin à grands frais.

En plus d'être agréable et économique, la consommation de légumes sauvages pourrait, dans certaines circonstances, vous sauver la vie. Au cours de l'hiver de 1939, soit au début de la Seconde Guerre mondiale, Adam Szczawinski, forcé de fuir la Pologne, dut survivre pendant cinq jours dans les hautes régions alpines de la chaîne des Carpates. N'ayant rien d'autre à manger, il dut se rabattre sur des végétaux comme les lichens pour survivre. Cette expérience, en plus de lui apprendre le respect des plantes, lui a donné le désir d'en apprendre davantage sur les plantes comestibles et de communiquer aux autres leur valeur en tant qu'aliments de survie.

L'exploration et la mise en valeur de ressources pétrolières et minières dans les régions isolées, le développement des activités de plein air dans les régions sauvages ainsi que l'expansion continuelle des voyages aériens et terrestres ont accru le risque que des gens se perdent dans des régions éloignées de la civilisation. Tous et chacun devraient avoir certaines connaissances de base en matière de survie, et ces connaissances devraient comprendre celle des plantes sauvages comestibles les plus importantes et les plus communes.

Note de l'éditeur

Le passage du système anglais de poids et mesures au système international nous oblige à utiliser les deux systèmes dans les livres de cette collection. La plupart des recettes avaient été écrites avec les mesures anglaises; celles-ci ont été transformées en leurs équivalents métriques les plus proches selon les directives de la Commission canadienne du système métrique. Il ne s'agit pas de correspondances parfaites et les quantités sont parfois légèrement supérieures à celles du système impérial. Ainsi, la tasse de 8 oz devrait correspondre à 225 mL, mais on l'a remplacée par la mesure métrique normale de 250 mL. Par conséquent, l'utilisation des valeurs métriques conduit parfois à des quantités légèrement supérieures à celles des recettes originales.

Les lecteurs des ouvrages de cette collection noteront que le symbole de millilitre qui était «ml» dans les deux premiers volumes est devenu «mL» dans le troisième et dans le présent. Ce changement est dû à la décision de la Commission du système métrique d'adopter «mL» comme symbole officiel.

Des légumes sauvages!

«Mange tes légumes!» Qui d'entre nous, encore enfant, n'a pas reçu cet ordre et ne s'est exécuté qu'en maugréant? Heureusement, l'idée de manger des légumes verts semble devenir plus supportable avec l'âge, et la plupart des adultes, en plus d'en reconnaître la valeur nutritive, trouvent agréable d'en manger, certains d'entre eux tout au moins. Avec le choix des légumes disponibles, élargi encore par les plantes sauvages, les gens les plus difficiles devraient trouver un légume qu'ils aiment.

De nombreux légumes sauvages sont comparables aux légumes cultivés par leur goût et leur qualité et, selon nous, certains sont même meilleurs. Dans l'ensemble, les légumes verts cultivés contiennent relativement peu de protéines et d'hydrates de carbone, mais ils constituent une source importante de vitamines, en particulier A, B (thiamine, riboflavine, acide folique, niacine), C et K, de même que des minéraux (calcium, phosphore, potassium, fer, chlore, cobalt et manganèse). De plus, ils ajoutent des fibres, essentiellement de la cellulose, à notre régime alimentaire. La cellulose n'est pas digérée, mais elle est essentielle au bon fonctionnement de l'appareil digestif de l'Homme.

On a fait très peu d'analyses sur la valeur nutritive des légumes sauvages, mais les données disponibles indiquent qu'elle est égale à celle des légumes cultivés. Par le passé, ces plantes ont joué le même rôle dans le régime alimentaire des Indiens et des Inuit que nos plantes cultivées dans notre alimentation actuelle. Dans son livre *Stalking the Healthful Herbs*, Euell Gibbons compare la valeur alimentaire de certains légumes sauvages et cultivés, mais la plupart des plantes sauvages qu'il mentionne ont déjà été traitées dans le premier livre de la collection *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*. Peu de plantes du présent volume ont déjà été analysées. Cependant, Hoffman et ses collaborateurs ont analysé le contenu en acide ascorbique (vitamine C) et en carotène (vitamine A), en été, chez certaines des espèces présentées ici de même que chez de nombreuses autres plantes indigènes de l'Est et de l'Arctique. Leurs résultats indiquent que les feuilles de l'épilobe (*Epilobium angustifolium*) et de la renouée de montagne (*Polygonum viviparum*), ainsi que les gousses et les tiges de l'herbe aux cuillers (*Cochlearia officinalis*) contiennent plus de 100 mg d'acide ascorbique par 100 g de produit frais (un échantillon d'épilobe en contenait même 220 mg). Les feuilles de l'orpin rosat (*Sedum roseum*) et de la sabline faux-péplus (*Arenaria peploides*), de même que les feuilles et les tiges de l'oxyrie digyne (*Oxyria digyna*) en

contenaient un peu moins, soit entre 40 et 68 mg par 100 g de produit frais. En outre, les feuilles de l'épilobe étaient riches en β-carotène (112 μg par gramme dans les deux échantillons analysés), tandis que l'oxyrie, la sabline, l'herbe aux cuillers et l'orpin rosat en contenaient moins, soit entre 25 et 53 μg par gramme. Il semble qu'on n'ait pas analysé le contenu en carotène des feuilles de renouée des montagnes.)

Les algues marines méritent une attention spéciale pour leur qualité nutritive. Selon Judith Madlener, auteur de *The Seavegetable Book*, la richesse nutritive de certaines espèces dépasserait celle de tout autre aliment connu. De nombreuses algues sont riches en protéines, en hydrates de carbone, en matières grasses, en vitamines et en minéraux que l'organisme peut métaboliser. On traitera plus loin, aux pages 34 et 35, de la valeur nutritive des algues.

Plusieurs facteurs ont guidé le choix des plantes qui ont été incluses dans ce livre. Nous avons essayé de retenir les espèces qui présentaient les plus grandes possibilités culinaires: celles qui sont les plus faciles à ramasser et qui ont le meilleur goût. Beaucoup de ces plantes font nos délices; nous en cultivons même certaines dans nos jardins, tels l'ail des bois et le lomatium à tige nue. Nous avons aussi tenté d'inclure des plantes provenant d'habitats variés et des différentes régions du Canada. Bien sûr, aucune des plantes n'est commune à tout le pays, mais la plupart des gens devraient être capables d'en trouver certaines au moins à proximité de chez eux. Nous avons prêté une attention particulière aux plantes sauvages qui poussent dans le Grand Nord et le long des côtes, parce que nous estimons que les gens qui habitent ces régions, où les légumes cultivés sont difficiles à faire pousser et coûteux à acheter, sont ceux qui peuvent profiter le plus de ces plantes. Enfin, nous nous sommes attachés aussi aux espèces qui ont un intérêt historique et qui ont nourri les indigènes, les explorateurs, les navigateurs et les premiers colons.

Les espèces présentées ici ne constituent en aucune façon une liste exhaustive des plantes vertes sauvages comestibles. Dans certains cas, nous n'avions pas assez d'information de première main sur une espèce réputée comestible. Dans d'autres cas, nous avons trouvé un mauvais goût à certaines des plantes dites comestibles que nous avons ramassées et nous ne pouvions pas les recommander.

Nous avons aussi omis certaines espèces à cause des risques qu'elles pourraient faire courir. Le phytolaque (*Phytolacca americana* L.) en est un bon exemple: ses jeunes pousses feuillues ont longtemps été populaires en Amérique du Nord, mais ses feuilles parvenues à maturité et ses fruits sont extrêmement toxiques à cause d'un groupe de produits chimiques, les saponines triterpènes, qui sont rares chez les jeunes pousses et sont détruites par une cuisson adéquate. Outre ce danger, la plante en présente un autre beaucoup plus grave. Elle possède des mitogènes encore non identifiés, composés que l'organisme peut absorber par n'importe quelle irritation ou coupure cutanée et qui peuvent causer de graves aberrations sanguines selon Lewis et Elvin-Lewis dans *Medical Botany*. Par conséquent, il faut redoubler de prudence quand on manipule des plantes du genre *Phytolacca*, il faut toujours avoir des gants, et s'abstenir d'en manger, quel qu'en soit le goût.

La grande fougère [*Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn.] dont on mange les crosses quand elle est jeune, est un autre exemple de plante très appréciée mais potentiellement dangereuse. On connaît depuis longtemps les propriétés toxiques de la fougère adulte, qui sont dues à la présence d'une enzyme, la thiaminase. Des données récentes indiquent que cette plante, même quand elle est jeune, contient des substances cancérigènes et qu'on ne peut plus recommander d'en manger.

En somme, nous avons tenté de présenter un choix équilibré de plantes sauvages comestibles de différents types que nous proposons d'apprêter selon des recettes variées: salades, sandwichs, marinades, soupes et plats au four. Enfin, la plupart des légumes sauvages décrits ici sont de précieux aliments de survie, en particulier lorsqu'on les combine avec d'autres types de produits sauvages comestibles.

Attention

Les propriétés dangereuses des parties vertes du phytolaque et des crosses de la grande fougère viennent d'être signalées. Nous ne pouvons donc recommander la consommation de ces plantes, même s'il est certain que des gens continueront d'en manger comme cela se fait depuis des siècles.

Nous ne pouvons, non plus, insister assez sur le fait que les plantes peuvent être dangereuses et même mortelles. Il en va de même pour certaines espèces cultivées dans le monde entier. La pomme de terre en est un bon exemple. Les plants de la pomme de terre et de sa cousine la tomate contiennent un composé, la solanine, qui est très toxique à forte concentration. Les tiges de la pomme de terre et de la tomate ont été responsables de la mort de bétail en de nombreuses occasions. Si la solanine est présente également dans les tubercules de la pomme de terre, soit la portion comestible, elle est généralement en concentration trop faible pour rendre malade. Dans son livre *Deadly Harvest*, Kingsbury note que la teneur normale en solanine des tubercules de pomme de terre est environ le dixième de celle qu'il faudrait pour que des symptômes d'empoisonnement se manifestent. Il faudrait donc ingérer dix grandes portions de pomme de terre en même temps pour ressentir des effets toxiques. Le produit tend toutefois à se concentrer dans les jeunes pousses et dans la couche qui se trouve immédiatement sous la peau du tubercule, en particulier lorsque ce dernier a été exposé à la lumière du soleil et a verdi; la consommation d'une bonne quantité de ces parties crues peut être mortelle.

Les haricots de Lima contiennent un glucose cyanogénique (composé pouvant libérer du cyanure), qui peut être présent en concentrations toxiques, en particulier dans les haricots ayant poussé sous les tropiques. Les haricots de Lima poussant en Amérique du Nord ne contiennent pas plus de 0,02 pour cent de cyanure et ne sont pas toxiques. On sait que des bestiaux se sont empoisonnés à manger des oignons en plus ou moins grande quantité. De nombreux membres de la famille de la moutarde, comme le chou, le navet et le rutabaga, peuvent contenir un produit chimique qui favorise l'apparition du goitre en freinant la formation de l'hormone thyroïdienne. Les feuilles d'épinard et de betterave contiennent des sels solubles de l'acide oxalique et peuvent réduire la réten-

tion de calcium par l'organisme et la consommation de ces plantes en très fortes quantités, accompagnée d'un régime à basse teneur en calcium, a causé la mort chez des animaux de laboratoire.

Les exemples précités visent à montrer que presque n'importe quel aliment, pris en quantité excessive pendant une longue période, et à l'exclusion d'autres aliments, présente un danger. Cette constatation vaut pour les plantes sauvages, qu'il faut considérer de la même façon que les autres formes d'alimentation. Si vous consommez une plante pour la première fois, n'en prenez qu'une petite quantité, et même quand vous êtes sûr qu'elle ne vous cause aucun trouble, modérez votre consommation et variez votre alimentation le plus possible.

Soyez absolument certain de l'identité des plantes que vous mangez. L'approche expérimentale de la gastronomie sauvage peut être intéressante, mais elle peut aussi être mortelle. Les plantes sauvages qui sont suffisamment vénéneuses pour avoir des effets toxiques immédiats et mortels à faibles doses sont rares au Canada, mais elles existent. L'une d'entre elles est la carotte à Moreau, espèce du genre *Cicuta* appartenant à la même famille que le céleri. Les espèces appartenant à ce genre ont des tiges creuses, de petites fleurs blanches portées en ombelles nombreuses, des feuilles composées-pennées très découpées atteignant 1 m de long à maturité et enfin des racines tubéreuses en grappe avec un rhizome dilaté et compartimenté qui ressemble au navet. Lorsqu'on le coupe, le rhizome exsude une substance huileuse jaunâtre qui sent très fort le panais cru. La plante pousse généralement dans les eaux stagnantes et se trouve dans les marais, les fossés et les marécages, ainsi qu'autour des lacs. Selon Kingsbury (*Poisonous Plants of the United States and Canada*), de nombreuses autorités considèrent le genre *Cicuta* comme le plus vénéneux de la zone tempérée du Nord. Toute la plante est vénéneuse, mais c'est le rhizome qui est le plus toxique. Le poison, la cicutoxine, est un alcool supérieur très insaturé. Il agit directement sur le système nerveux central et une seule racine peut facilement tuer une vache. La mort peut se produire moins d'une demi-heure après l'absorption.

Parmi les autres espèces mortelles dont l'action est rapide, mentionnons le tabac du diable (*Veratrum viride* Ait.) et les zigadènes (*Zygadenus* ou *Zigadenus*). Ces plantes appartiennent à la famille du lys et leur toxicité est due, au moins en partie, à la présence d'un certain nombre d'alcaloïdes stéroïdes décrits en détail par Kingsbury. Le tabac du diable est une plante herbacée vivace dressée et robuste dont les tiges, qui peuvent atteindre 2 m de haut, sont issues d'un rhizome court et épais; elles sont très

feuillues et non ramifiées. Les feuilles, alternes, larges et ovales ou elliptiques, mesurent jusqu'à 25 cm de longueur et environ la moitié de largeur; elles rapetissent vers le sommet de la plante. Les nervures nettement parallèles et les plissements des feuilles sont très caractéristiques. Les nombreuses fleurs verdâtres sont regroupées en un gros panicule terminal légèrement penché. La plante pousse dans les prés humides et les terrains marécageux de Colombie-Britannique et du sud-ouest de l'Alberta, ainsi qu'au Québec, au Labrador et au Nouveau-Brunswick.

Au moins deux espèces de zigadènes, trois selon certains botanistes, poussent au Canada: *Z. elegans* Pursh et *Z. venenosus* S. Wats. Ce sont des plantes vivaces, aux feuilles surtout basales semblables à de l'herbe, qui poussent à partir de bulbes ovales ressemblant à des oignons sans en avoir l'odeur. Les fleurs sont relativement petites, variant de crème à verdâtre, et portées en une grappe plus ou moins compacte au sommet d'une mince tige dressée. Ces plantes poussent dans les prés humides, les prairies et les bois clairs. *Z. elegans* se rencontre depuis le Yukon et les Territoires du Nord-Ouest vers le sud-est jusqu'au nord du Nouveau-Brunswick tandis que *Z. venenosus* pousse entre le sud de la Colombie-Britannique et le sud-ouest de la Saskatchewan. Une troisième espèce, *Z. paniculatus* (Nutt.) S. Wats., est souvent considérée comme une variété de *Z. venenosus*.

Le tabac du diable et les zigadènes ont causé la mort du bétail et d'êtres humains; dans de nombreuses régions, les zigadènes sont les principales plantes responsables de l'empoisonnement du mouton au printemps. Les symptômes de l'empoisonnement dus à ces plantes se traduisent par une sensation de brûlure dans la bouche et la gorge, une salivation excessive, la nausée et une irritation gastro-intestinale, un état d'abattement et, parfois, des hallucinations.

À certains stades de croissance, certaines plantes vénéneuses, en particulier la carotte à Moreau, ressemblent à s'y méprendre à des espèces comestibles bien connues, au point que même des autochtones qui sont censés bien connaître les espèces sauvages ont, par le passé, mangé par erreur de cette plante et en sont morts. Au cours d'une recherche ethnobotanique dans les terres de la Colombie-Britannique, Nancy Turner s'est fait raconter un certain nombre de cas de décès par empoisonnement qui s'étaient produits vivant des Indiens consultés. C'est la berl

douce (*Sium suave* Walt.) dont on mange les racines et les parties vertes que l'on confondait le plus souvent avec la carotte à Moreau; les deux espèces se ressemblent et poussent dans des habitats similaires. À cause du grand risque de confondre les deux plantes, nous ne pouvons recommander la consommation de la berle et décourageons quiconque d'en manger.

On peut confondre les zigadènes avec l'ail des bois à cause de la similitude de leurs bulbes (voir pp. 57 et 58). Toutefois, les bulbes et les plants de zigadène ne sentent pas l'oignon et sont donc faciles à distinguer par l'odeur. Il est facile de les confondre, et on les a souvent confondus, avec les espèces comestibles du genre *Camassia* de l'ouest de l'Amérique du Nord dont les bulbes entraient dans l'alimentation de nombreuses tribus indiennes. Ce genre ne figure pas dans le présent livre.

Vous devez bien retenir que si une partie de plante est comestible, cela ne signifie pas forcément que les autres parties le sont ni que la consommation puisse se faire à n'importe quel stade de croissance. En général, les jeunes pousses sont plus tendres, ont meilleur goût et contiennent moins de composés toxiques que les plantes rendues à un stade plus avancé, mais ce n'est pas toujours le cas. En effet, c'est l'inverse chez la carotte à Moreau dont, selon Kingsbury, les nouvelles feuilles sont plus vénéneuses que les feuilles parvenues à maturité. Par conséquent, il faut être prudent et suivre à la lettre les directives et les recommandations de tous les livres de référence; il faut également étudier attentivement les descriptions et les illustrations. Si vous avez le moindre doute, abstenez-vous!

Enfin, lorsqu'on ramasse des plantes qui poussent dans l'eau ou à proximité de l'eau, il faut s'assurer que celle-ci n'est pas polluée par des eaux usées domestiques ou des effluents industriels. Si, par ailleurs, on cueille des plantes le long des routes ou des champs cultivés, ou même dans les forêts, il faut éviter les secteurs où on a épandu des insecticides, des herbicides ou des engrais chimiques. Les plantes qui poussent directement en bordure des routes doivent être évitées, car elles peuvent contenir des quantités excessives de plomb provenant de l'échappement des voitures. Il est toujours bon de laver les plantes sauvages, en particulier si elles proviennent de régions habitées.

En conclusion, disons que la modération et le bon sens sont indispensables pour profiter des plantes sauvages. On recommande aux lecteurs de porter une attention particulière aux avertissements qui figurent parfois dans les articles; les plantes qui en font l'objet peuvent être dangereuses dans certaines circonstances ou risquent d'être confondues avec des espèces vénéneuses.

Cueillette et préparation des légumes sauvages

Il ne faut généralement rien de plus qu'un contenant et un petit couteau pour ramasser ou peler les parties comestibles et couper les parties indésirables. Chez certaines espèces, comme la berce, on doit également porter des gants tant que les pousses ne sont pas pelées, parce que l'épiderme de la tige et les feuilles peuvent irriter la peau.

La plupart des légumes sauvages ont le plus de saveur quand ils sont jeunes et tendres, au printemps avant la floraison. Il reste que nombre d'entre eux sont encore bien acceptables à maturité, en particulier si seules les extrémités des tiges, correspondant aux pousses les plus jeunes, sont récoltées. Chez certaines plantes, comme le caquillier, on peut faire plusieurs récoltes successives à partir des mêmes plantes si on prend soin de ne couper que les extrémités, parce que de nouvelles pousses surgiront pour les remplacer.

Pour des raisons de conservation, soyez très sélectif dans vos récoltes. Les crosses de la fougère-à-l'autruche sont particulièrement sensibles à la surexploitation. Ces crosses sont les jeunes feuilles non développées de la plante et elles ne peuvent se regénérer une fois qu'elles ont été coupées. Par conséquent, si on coupe toutes les crosses d'une même plante, elle mourra tandis que si on n'en enlève qu'une ou deux de chacune des plantes, toutes survivront et continueront de produire année après année.

Certains légumes sauvages sont meilleurs crus, servis en sandwichs et en salades. D'autres, par contre, au goût prononcé, s'améliorent avec la cuisson. Certains, comme l'ail des bois, ne devraient être considérés que comme des condiments puisqu'ils ont généralement un goût trop fort pour être consommés seuls.

Comme c'est toujours le cas en cuisine, la présentation des plantes sauvages compte beaucoup. On rendra un mets beaucoup plus attrayant en utilisant un beau plat de service dans lequel on aura disposé quelques feuilles vertes entières ou quelques fleurs comestibles comme garniture. Le choix des mets accompagnant les plantes est également important. Le pain, les rôties, les muffins ou les craquelins accompagnent bien la plupart des salades. Nous avons découvert qu'un grand nombre de plantes côtières se combinent bien à des fruits de mer comme les crabes, les crevettes, les huîtres, le saumon ou les sardines. C'est également une bonne idée de servir d'autres plats «sauvages» avec ces plantes: que penseriez-vous d'un repas de venaison ou de perdrix accompagné de riz sauvage, ainsi que de légumes et de fruits sauvages?

Tout comme les légumes, les plantes sauvages se congèlent, se déshydratent et se mettent même en conserve. Nous vous conseillons de procéder avec les plantes sauvages comme avec les plantes cultivées qui leur ressemblent le plus. Ainsi, le chénopode en têtes se traite comme l'épinard, la berce et le lomatium à tige nue comme le céleri, les crosses de fougère et les autres pousses comme les asperges. Le temps de blanchiment pour la congélation, ou le temps requis pour la déshydratation varieront en fonction de la grosseur des plantes. La mise en conserve est plus difficile et dangereuse: les mauvaises conserves peuvent provoquer l'empoisonnement et les températures et le temps nécessaires à la préparation peuvent réduire la valeur nutritive des aliments. Cependant, en suivant les méthodes habituelles, on devrait être capable de mettre en conserve la plupart des plantes vertes.

Présentation

Les plantes envisagées dans ce livre sont présentées dans un ordre qui est à la fois botanique et pratique. Les plantes dites «inférieures», en l'occurence les algues marines, les lichens et les fougères, sont présentées en premier suivies des plantes florifères qu'on a laissées dans les grandes catégories des monocotylédones et des dicotylédones. À l'intérieur de chacun de ces deux derniers sous-groupes, les plantes sont groupées selon l'ordre des noms scientifiques des familles auxquelles elles appartiennent et, dans chaque famille, selon l'ordre alphabétique de leurs noms scientifiques individuels (genre et espèce). Au total, on trouve vingt-six espèces ou groupes d'espèces voisines réparties dans vingt familles, ou divisions dans les cas des plantes inférieures.

Les noms scientifiques sont indispensables pour indiquer exactement de quelle espèce il s'agit. Parfois, les noms populaires français manquent ou sont peu connus; de plus, ils varient en fonction des régions. Idéalement, le nom scientifique constitue donc une étiquette universelle précise de chaque espèce de plantes.

Malheureusement, les problèmes de nomenclature ne seront jamais complètement résolus, même par l'emploi des noms scientifiques, parce qu'il arrive aussi que les botanistes ne s'entendent pas sur la validité de tel ou tel nom scientifique ou sur le fait qu'un groupe taxonomique constitue une espèce plutôt qu'une sous-espèce ou une variété. La classification ou le nom d'une plante risquent de changer au gré des découvertes qu'on fait à son sujet. Ce phénomène explique pourquoi il y a parfois des synonymes parmi les noms scientifiques; nous en avons inclus là où cela paraissait nécessaire pour éviter la confusion. En général, on a suivi la nomenclature scientifique des flores suivantes: *Vascular Plants of the Pacific Northwest* de C. Leo Hitchcock *et al.*; *Manual of Botany* de Asa Gray; *The New Britton and Brown Illustrated Flora of Northeastern United States and Adjacent Canada* de H.A. Gleason; *Illustrated Flora of the Canadian Arctic Archipelago* de A.E. Porsild; *Flora of Canada* de H.J. Scoggan.

Comme ce livre s'adresse surtout à des non-botanistes, nous avons essayé de minimiser l'utilisation de termes techniques. Pour les termes que nous avons jugé nécessaire d'utiliser, et qui risquent d'être mal compris de beaucoup, nous avons préparé un lexique qui se trouve à la fin du texte.

Les renseignements contenus dans ce livre proviennent en partie de nos expériences personnelles mais également d'un grand nombre de livres de références et d'articles, dont le lecteur trouvera la liste dans la bibliographie.

Dans le tableau suivant, vous trouverez une description sommaire des légumes sauvages dont nous avons traité en détail dans *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*, Plantes sauvages comestibles du Canada, n° 1.

Légumes sauvages présentés dans
Mauvaises herbes comestibles de nos jardins

Nom commun	Nom scientifique	Partie comestible	Préparation requise
Amaranthe réfléchie	*Amaranthus retroflexus* L.	feuilles, pousses	crues en salade ou cuites comme l'épinard
Bardane mineure	*Arctium minus* (Hill) Bernh.	jeunes feuilles, tiges	crues ou cuites comme l'asperge (peler les tiges)
Asclépiade	*Asclepias syriaca* L., *A. speciosa* Torr. et espèces apparentées	jeunes feuilles, pousses, follicules à demi mûrs	toujours cuits; comme l'asperge
Arroche	*Atriplex*	feuilles, jeunes tiges	crues en salade ou cuites comme l'épinard
Moutardes sauvages	*Brassica*	jeunes feuilles basales	crues en salade ou en sandwichs ou cuites comme le chou
Bourse-à-pasteur	*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.	jeunes feuilles basales, siliques, graines	crues en salade ou en sandwichs ou cuites comme le chou; condiment
Chénopode blanc	*Chenopodium album* L. et espèces apparentées	feuilles, jeunes tiges	crues en salade ou cuites comme des épinards
Chicorée sauvage	*Cichorium intybus* L.	jeunes feuilles basales	crues en salade ou cuites comme des pissenlits

Nom commun	Nom scientifique	Partie comestible	Préparation requise
Chardons	*Cirsium arvense* (L.) Scop. et *C. vulgare* (Savi) Airy-Shaw	jeunes feuilles, tiges	crues en salade ou cuites (enlever les piquants, peler les tiges)
Érodium cicutaire	*Erodium cicutarium* (L.) L'Hér.	jeunes feuilles	crues en salade ou cuites
Gaillet gratteron	*Galium aparine* L.	jeunes feuilles, pousses	cuites (trop rudes pour consommer crues)
Laitues sauvages	*Lactuca*	jeunes feuilles	crues en salade ou cuites comme des pissenlits
Lapsane commune	*Lapsana communis* L.	jeunes feuilles	crues en salade ou cuites comme des pissenlits
Lépidie densiflore	*Lepidium densiflorum* Schrad.	jeunes feuilles	crues en salade ou en sandwichs, ou cuites comme le chou
Mauve négligée	*Malva neglecta* Wallr.	jeunes feuilles, jeunes fruits	crus en salade ou cuits, particulièrement bons dans les soupes
Montia	*Montia perfoliata* (Donn) Howell	feuilles, tiges	crues en salade ou cuites comme l'épinard
Onagre bisannuelle	*Oenothera biennis* L.	jeunes feuilles	cuites comme le pissenlit
Oxalides à fleurs jaunes	*Oxalis*	jeunes feuilles, tiges	crues en salade, comme assaisonnement, ou cuites comme l'oseille; bonnes dans les sauces

Nom commun	Nom scientifique	Partie comestible	Préparation requise
Plantain majeur	*Plantago major* L.	jeunes feuilles	crues en salade ou cuites comme le pissenlit
Renouées géantes	*Polygonum cuspidatum* Sieb. & Zucc. et *P. sachalinense* F. Schmidt *ex* Maxim.	jeunes pousses	crues en salade ou cuites comme la rhubarbe
Pourpier potager	*Portulaca oleracea* L.	feuilles, pousses	crues en salade ou cuites comme l'épinard
Cresson officinal	*Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Schinz & Thell.	feuilles, pousses	crues en salade ou en sandwichs, ou cuites comme le chou
Petite oseille	*Rumex acetosella* L.	jeunes feuilles	crues en salade, comme assaisonnement, ou cuites comme l'oseille de jardin; bonnes dans les sauces
Rumex	*Rumex crispus* L. et espèces apparentées	jeunes feuilles, pousses	cuites comme l'épinard
Sisymbre officinal	*Sisymbrium officinale* (L.) Scop.	jeunes feuilles basales	crues en salade ou cuites comme le chou
Laiterons	*Sonchus arvensis* L., *S. asper* (L.) Hill et *S. oleraceus* L.	jeunes feuilles	crues en salade ou cuites comme le pissenlit; enlever les piquants
Stellaire moyenne	*Stellaria media* (L.) Cyrill.	jeunes feuilles, pousses	crues en salade ou cuites comme l'épinard

Nom commun	Nom scientifique	Partie comestible	Préparation requise
Consoude officinale	*Symphytum officinale* L.	jeunes feuilles	cuites comme l'épinard
Pissenlit officinal	*Taraxacum officinale* L.	jeunes feuilles, boutons floraux	crues en salade ou cuits, de préférence en changeant l'eau deux fois
Thlaspi des champs	*Thlaspi arvense* L.	jeunes feuilles	crues ou cuites, comme assaisonnement
Salsifis	*Tragopogon porrifolius* L., *T. dubius* Scop. et *T. pratensis* L.	jeunes feuilles	cuites avec leurs racines, à l'étuvée
Trèfle des prés et trèfle rampant	*Trifolium pratense* L. et *T. repens* L.	jeunes feuilles	crues en salade ou cuites (petite quantité seulement); aussi en infusions
Ortie dioïque	*Urtica dioica* L.	jeunes feuilles, pousses	cuites comme l'épinard; ne pas manger crues

Légumes sauvages

Comment les reconnaître

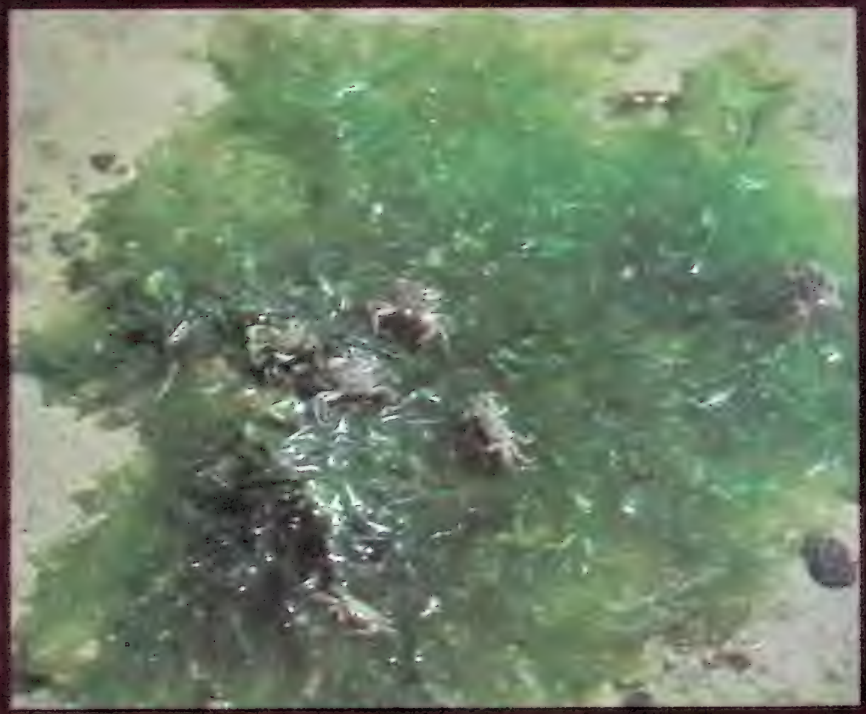
On trouve des douzaines d'espèces de plantes marines comestibles le long des côtes canadiennes. En fait, il est probable qu'à l'exception d'un genre la plupart des algues marines sont comestibles quoique certaines d'entre elles ne soient pas très bonnes au goût. C'est le genre *Lyngbya*, toxique même en petite quantité, qui constitue cette exception (voir l'avertissement); il est cependant très peu appétissant. Les algues comptent parmi les plantes les plus nutritives sur terre et quoique reconnues comme telles en d'autres parties du globe, elles sont en général peu appréciées des Canadiens qui ne les connaissent pas en tant qu'aliment.

Les algues comestibles sont surtout des algues rouges de l'embranchement des rhodophycées. La main-de-mère [*Palmaria palmata*, autrefois appelée *Rhodymenia palmata* (L.) Grenville] est bien connue et couramment consommée dans l'Est du Canada sous le nom de *dulse*. Elle atteint environ 40 cm et pousse à partir d'un petit crampon qui a la forme d'un disque. Les frondes sont aplaties, minces et lobées ce qui confère à la plante l'aspect d'une main. Les plus vieilles présentent souvent des rangées de folioles sur leurs bords.

Le genre *Porphyra* compte plusieurs espèces d'algues comestibles. (C'est le genre auquel appartient le fameux *nori* des Japonais.) Ce sont des plantes membraneuses simples qui ressemblent quelque peu à de minces feuilles ou à de larges bandes de caoutchouc mouillé transparent. Les bords sont lisses ou irrégulièrement lobés selon l'espèce et le stade de croissance. La couleur varie du rose pâle au violet rougeâtre foncé ou au violet brunâtre lorsqu'elles sont fraîches. elles sont beaucoup plus foncées. presque noires. lorsqu'elles sont sèches. Certaines espèces, comme *P. perforata* J. Agardh, peuvent atteindre une longueur de 1.5 m ou plus, mais les plantes sont meilleures pour la consommation lorsqu'elles sont petites, jeunes et tendres. Les frondes n'ont pas de tiges et sont attachées aux roches par un petit crampon.

Le carragheen ou mousse d'Islande est une autre algue rouge comestible bien connue (*Chondrus crispus* Stackhouse). C'est une plante marine dont la couleur va du rouge foncé au verdâtre ou au blanchâtre et qui pousse en touffes dressées denses atteignant 10 cm de haut. Plusieurs frondes aplaties s'élèvent d'un même crampon, se ramifiant à plusieurs reprises en une série de segments étroits ou arrondis, ce qui confère aux plantes l'aspect d'un éventail ou une apparence touffue.

***Palmaria palmata* (L.) Kuntze**
Porphyra
(Algues marines)



Plusieurs des varechs, algues brunes de l'embranchement des phéophycées, sont également très bons. Les plus importants parmi ceux-ci sont *Nereocystis luetkeana* (Mertens) Postels & Ruprecht, *Macrocystis pyrifera* (L.) C. Agardh, *M. integrifolia* Bory ainsi que diverses autres espèces des genres *Laminaria* et *Alaria*. *N. luetkeana*, bien connue sur la côte du Pacifique, se compose d'un long pédicule creux, de couleur vert olive, qui a l'aspect d'un fouet dont l'une des extrémités est munie d'un gros flotteur bulbeux auquel sont rattachées plusieurs longues frondes minces. À maturité la longueur des plantes peut excéder 25 m. Le crampon est charnu et ressemble à une racine. Les *Macrocystis* ont de longs pédicules minces d'un jaune-brun pâle dont la longueur atteint 25 m ou plus. De grandes frondes aplaties en forme de faucilles se détachent, à intervalles, du pédicule. La surface des frondes est inégale ou ondulée et chacune est soutenue par un petit flotteur ovale à son point de rencontre avec le pédicule. Plusieurs pédicules peuvent s'élever d'un même crampon.

Les genres *Laminaria* et *Alaria* sont très variés, mais la plupart des espèces sont de couleur brun olive à brun foncé et ont la texture du cuir. Les pédicules sont épais, robustes et solides, habituellement assez courts et les frondes sont aplaties et lisses ou présentent un bord ondulé. Chez certaines espèces, elles sont simples, longues et effilées, chez d'autres, elles sont largement échancrées en segments. Les frondes des espèces du genre *Laminaria* n'ont pas de nervure médiane, quoique la section médiane soit quelque fois plus lisse que les bords. Les espèces du genre *Alaria* ont une étroite nervure médiane et de plus petites frondes fécondes le long du pédicule à la base de la fronde principale.

Parmi les algues vertes comestibles de l'embranchement des chlorophycées, mentionnons deux espèces plus importantes: la laitue de mer (*Ulva lactuca* L.) et *Enteromorpha intestinalis* (L.) Link. Les deux espèces sont membraneuses, transparentes et d'un vert vif. Les frondes de la laitue de mer sont larges et de forme irrégulière et celles d'*Enteromorpha* sont allongées, de forme tubulaire et gonflées de gaz.

Pour une description et une discussion concernant de nombreuses autres plantes marines comestibles que l'on trouve sur les côtes d'Amérique du Nord, nous suggérons au lecteur de consulter un ouvrage détaillé et instructif, *The Searegetable Book* de Judith Cooper Madlener.

Ulva lactuca (en haut, à gauche)
Nereocystis luetkeana (en haut, à droite)
Palmaria palmata (en bas, à gauche)
Porphyra perforata (en bas, à droite)

Où les trouver

La plupart des plantes marines mentionnées ici sont vivaces, mais on les trouve au maximum de leur croissance du début du printemps à l'automne. Certaines des *Porphyra* comestibles de même que les *Nereocystis* sont annuelles. On trouve, dans les eaux de l'Atlantique comme dans les eaux du Pacifique, la main-de-mère, diverses *Porphyra* ainsi que des espèces des genres *Laminaria* et *Alaria*, la laitue de mer et *E. intestinalis*. La mousse d'Islande n'est présente que sur la côte de l'Atlantique et *Nereocystis* ainsi que *Macrocystis* ne se rencontrent que sur la côte du Pacifique. La plupart de ces espèces poussent sur des rochers situés dans la moitié inférieure de l'estran. *Nereocystis* et *Macrocystis* poussent en vastes bancs sous la ligne de marée basse. La laitue de mer et *Enteromorpha intestinalis* ont tendance à pousser parmi les rochers et les pools géniques situés près de la ligne de marée haute et on les trouve souvent dans les eaux saumâtres.

Comment les accommoder

Les plantes marines comestibles sont excellentes lorsqu'elles sont jeunes, fraîches et tendres. Cela signifie qu'il faut les cueillir pendant qu'elles poussent encore ou immédiatement après une tempête alors qu'elles ont été détachées et rejetées sur la plage. Si l'eau de la mer est propre et limpide, vous pouvez tout simplement nettoyer votre récolte sur les lieux en prenant soin d'éliminer le sable et les impuretés qui y adhèrent. Vous pouvez laver les plantes marines à l'eau douce, mais prenez soin de ne pas les y laisser tremper trop longtemps parce qu'elles perdent alors certains éléments nutritifs. Les plonger dans l'eau tiède pendant moins d'une minute ne sera pas nuisible, mais l'eau chaude pourrait altérer la texture, le goût et la valeur nutritive.

On peut manger les plantes marines fraîches et crues dans des salades, cuites dans des soupes, des ragoûts, des plats au four, ou sautées à la manière orientale. La meilleure manière de les conserver pour les consommer plus tard consiste à les faire sécher au soleil. Étendez-les en minces couches sur des roches, de l'herbe propre, une toile ou une moustiquaire en fibre de verre ou suspendez-les à une corde ou à un séchoir. Retournez-les fréquemment, à toutes les heures-environ, jusqu'à ce qu'elles soient cassantes et complètement sèches. Les plantes marines séchées devraient ensuite être conservées dans un récipient fermé placé dans un endroit frais et bien aéré. Si

l'entreposage les a rendues quelque peu humides, placez-les tout simplement dans le four à une température d'environ 40°C (100°F) pendant quelques minutes afin de leur restituer leur croquant. Les plantes marines séchées peuvent être consommées telles quelles, comme amuse-gueule, ou être réhydratées. Faites-les tremper dans assez d'eau pour les recouvrir et, afin de ne perdre aucun des éléments nutritifs, utilisez cette eau pour la cuisson ou la préparation de la sauce, à moins qu'elle n'ait un goût trop prononcé. Il est possible de congeler avec succès beaucoup de plantes marines à l'exception des varechs qu'on peut toutefois faire mariner dans du vinaigre pour obtenir un savoureux condiment.

Vous pouvez attendrir les espèces plus coriaces des genres *Porphyra* et *Laminaria* en les faisant mariner dans du vinaigre ou de la sauce de soya ou en les déchiquetant et en les laissant reposer un jour ou deux dans un bol ou un sac de plastique avant de les utiliser.

Des plantes marines on peut extraire de la gélose naturelle susceptible de remplacer la gélatine d'origine animale (tirée des sabots et cartilages du bétail et d'autres animaux) dans la préparation de toute une gamme de crèmes et de desserts gélatineux. Les géloses d'algues sont déjà couramment utilisées dans le commerce comme stabilisants et dans la préparation de beaucoup d'aliments comme le yogourt, la crème glacée, les bonbons, le pain et les enrobages pour poissons et viandes en conserves. La mousse d'Islande, qui convient particulièrement bien à la préparation de desserts gélatineux, renferme de grandes quantités de la gélose carragheen qu'on tire de beaucoup d'algues rouges. L'agar-agar est une gélose bien connue qu'on tire de certaines algues rouges et qui est vendue sous forme de poudre, de bâtonnets ou de flocons. Le carragheen et l'agar-agar sont tous deux solubles dans l'eau et peuvent être facilement extraits des algues en les faisant bouillir dans de l'eau ou du lait. Contrairement aux gélatines d'origine animale, l'agar-agar prend en quelques minutes à la température ambiante. On tire du varech et des autres algues brunes une autre gélatine alimentaire couramment utilisée: «l'algine».

En tant que groupe, les algues marines sont extrêmement riches en éléments nutritifs. Judith Madlener déclare dans *The Seavegetable Book* que la valeur nutritive de beaucoup de plantes marines comestibles est de loin supérieure à celle des autres aliments connus. La concentration en divers éléments nutritifs varie évidemment beaucoup selon l'espèce et le type d'algue mais, en général, les plantes marines sont riches en vitamines, en protéines digestibles, en glucides (sous forme de gélatine), en huiles et en graisses, en minéraux ainsi qu'en oligo-éléments essentiels. Dans un exposé approfondi concernant les plantes marines comestibles et la nutrition, Judith Madlener soutient que la main-de-mère renferme la moitié de la vitamine C présente dans les oranges; les *Porphyra*, la laitue de mer et certaines algues brunes en contiennent encore plus. (Toutefois, Hoffman *et al.* mentionnent dans «Ascorbic Acid and Carotene Values of Native Eastern Arctic Plants» que des échantillons de *Porphyra* ne contenaient pas de vitamine C alors que des échantillons de main-de-mère n'en contenaient que 10 mg par 100 g d'algue fraîche. On peut apporter diverses explications à l'inconséquence de ces résultats: les spécimens auraient été récoltés à différents moments de la journée ou de l'année; on aurait utilisé des méthodes d'analyse différentes; ou, encore, les spécimens étudiés auraient présenté des différences au niveau de l'écotype.) On a constaté, selon Madlener, que certaines espèces de *Porphyra* contenaient jusqu'à cinq fois plus de vitamine A que le foie de poulet.

La proportion de protéines dans les algues peut atteindre 25 pour cent du produit sec et, d'une façon générale, ces protéines sont assez digestibles et elles sont comparables à la protéine du soya au point de vue nutritif. Cent grammes de *Porphyra* comestible sec (le *nori* japonais) peuvent satisfaire la moitié des besoins protéiniques journaliers d'un adulte. On a récemment découvert que les glucides des algues, que l'on pensait indigestes pour les humains, peuvent être digérés quand ils sont incorporés au régime alimentaire

pendant une semaine environ; au cours de cette période, l'organisme peut élaborer de nouveaux enzymes et favoriser les micro-organismes intestinaux qui lui permettront de transformer cette nouvelle nourriture. La teneur en graisse des végétaux marins peut atteindre 4 pour cent du produit sec, mais elle dépasse rarement un pour cent. Certaines algues contiennent par poids plus de calcium que le lait entier et d'autres contiennent autant de fer que le blé entier. Étant donné ces faits, il est étonnant que les gens ne profitent pas des possibilités de ces aliments marins que l'on peut récolter librement le long des côtes du Canada.

Même les personnes qui vivent loin des côtes peuvent profiter des végétaux marins. En effet, les algues et les produits dérivés des algues peuvent être achetés dans les magasins d'aliments naturels et les magasins japonais ou autres dans la plupart des grandes villes d'Amérique du Nord. Dans les provinces Atlantiques, la main-de-mère séchée fait l'objet d'une exploitation commerciale et il est possible d'en acheter dans de nombreuses poissonneries, épiceries et dans des supermarchés.

Avertissement

Quoique les algues soient riches en matières nutritives, nous recommandons la prudence à ceux qui les utilisent dans leur alimentation en raison de leur haute teneur en iode. Il suffit de moins de 0,2 g de laminaire séchée par jour pour combler le besoin quotidien d'un adulte en iode. En fait, les besoins de l'homme en iode sont paradoxaux: en effet, la déficience aussi bien que l'excès en iode peuvent provoquer le goitre. L'utilisation de sel iodé et des iodophores sur les fermes laitières fournissent présentement plus que la dose recommandée d'iode dans le régime quotidien des Nord-Américains, en particulier chez les enfants.

Nous ne suggérons donc pas d'ajouter les algues au régime quotidien. Cependant, leur consommation occasionnelle ne devrait pas présenter de risques puisque le corps élimine l'iode très rapidement.

Ne ramassez pas d'algues aux abords des centres urbains, elles peuvent être contaminées par les effluents domestiques ou industriels. Les seules algues macroscopiques qui soient toxiques appartiennent au genre *Lyngbia* de l'embranchement des cyanophycées. Ce sont des algues filamenteuses d'un bleu-vert foncé dont chaque filament a un diamètre inférieur à celui d'un cheveu humain. Elles forment des radeaux denses et irréguliers dans les mers chaudes et claires ou s'accrochent à la végétation immergée dans la zone tempérée.

Les membres d'un genre d'algue brune, *Desmarestia*, contiennent des esters d'acide sulfurique et peuvent causer des troubles gastriques; cependant, à cause de leur goût amer, il est peu probable que quiconque en consomme une grosse quantité.

À la carte

Soupe de *Porphyra**

10 mL	huile de graines de sésame	2 c. thé
	1 petit oignon, finement émincé	
	4 bandes de 5 cm par 15 cm de *Porphyra* séché, émiettées	
250 mL	pois mange-tout	1 tasse
	1 fine branche de gingembre frais, émincée	
15 mL	sauce de soya	1 c. soupe
500 mL	bouillon de poisson, chaud	2 tasses

Dans une poêle faire chauffer l'huile et frire l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajouter, en remuant, les autres ingrédients et porter à ébullition. Diminuer le feu. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes. Servir chaud. (Donne 4 portions.)

*Toutes ces recettes sont des adaptations de celles du livre de Judith Cooper Madlener *The Seavegetable Book*.

Frondes de *Porphyra* farcies*

250 mL	orge perlé	1 tasse
750 mL	bouillon de boeuf	3 tasses
250 mL	oignon, émincé	1 tasse
	2 gousses d'ail, émincées	
45 mL	beurre *ou* margarine	3 c. soupe
	sel marin et poivre noir frais moulu, au goût	
	6 grosses frondes de *Porphyra* (fraîches *ou* séchées)	
	huile de maïs	

Placer l'orge dans un poêlon et la faire rôtir à sec pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur légèrement dorée et une odeur de noisette. La placer dans une cocotte profonde et munie d'un couvercle. Ajouter le bouillon, l'oignon, l'ail, le beurre *ou* la margarine, le sel et le poivre. Faire cuire doucement pendant une heure en remuant de temps en temps ou jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé. Plonger les frondes de *Porphyra* séchées dans de l'eau bouillante pendant une seconde pour les assouplir. Les égoutter et les placer sur un papier ciré. (Cette étape n'est pas nécessaire avec les frondes fraîches.) Placer la quantité de farce d'orge nécessaire (dépendant de la taille de la fronde) de façon à remplir chaque fronde et rouler en commençant par le bout le

plus étroit. Faire sauter les rouleaux farcis dans un peu d'huile de maïs pendant 5 minutes jusqu'à ce que l'algue soit tendre. Ce plat convient particulièrement pour un souper important car la plus grande partie de la préparation peut être faite d'avance. (Donne de 4 à 6 portions.)

Note: On peut varier la recette en faisant sauter dans une poêle 10 mL (2 c. thé) de cumin broyé pendant une minute ou deux puis en y ajoutant 125 mL (1/2 tasse) de boeuf haché. Faire sauter jusqu'à ce que la viande soit cuite et ajouter 10 mL (2 c. thé) de curcuma. Ajouter au mélange à base d'orge déjà cuit et farcir les frondes.

Pâté de saumon et de main-de-mère au four*

30 mL	main-de-mère séchée	2 c. soupe
125 mL	lait entier	1/2 tasse
175 mL	craquelins	3/4 tasse
	3 oeufs, non battus	
	jus d'un demi-citron	
15 mL	persil, haché	1 c. soupe
5 mL	sel marin	1 c. thé
	1 grosse boîte de saumon	
	1 citron, coupé en quartiers	

Hacher finement la main-de-mère. Faire chauffer le lait et mélanger aux craquelins émiettés, puis ajouter les autres ingrédients. Faire préchauffer le four à 180°C (350°F). Graisser légèrement l'intérieur d'un moule (utiliser de préférence une huile au goût neutre comme l'huile de maïs). Remplir le moule avec le mélange à base de saumon et cuire au four pendant une heure. Démouler et servir chaud ou froid avec les quartiers de citron. (Donne 4 portions.)

Salade de laitue de mer*

1 L	frondes de laitue de mer fraîches	4 tasses
125 mL	oignon, tranché en fines rondelles	1/2 tasse
125 mL	crème fraîche	1/2 tasse
10 mL	jus de citron frais	2 c. thé
10 mL	vinaigre de cidre	2 c. thé
15 mL	huile d'olive	1 c. soupe
	pincée de poivre de cayenne	

Laver rapidement la laitue de mer dans de l'eau tiède. La sécher avec un linge propre puis hacher finement. Préparer la sauce en mélangeant la crème, le jus de citron, le vinaigre, l'huile et le poivre de cayenne. Verser sur la laitue de mer et mélanger avec les rondelles d'oignon. (Donne de 2 à 4 portions.)

Croustilles de laminaires frites sucrées*

Couper les frondes de laminaires séchées en morceaux de 3 cm par 5. Chauffer une petite quantité d'huile dans un poêlon et faire sauter les morceaux d'algue par petites quantités en ajoutant de l'huile quand cela est nécessaire. Laisser égoutter sur un papier absorbant. Saupoudrer de sucre non raffiné et servir comme goûter ou à l'apéritif.

Achards sucrés de varech*

5 L	*Nereocystis wetkana*, découpé en morceaux	4 pintes
1 L	vinaigre de cidre	4 tasses
500 mL	eau	2 tasses
1,5 kg	sucre non raffiné *ou* miel	3 lb
	3 gros oignons, tranchés	
	8 tranches de citron	
	6 bâtons de cannelle	
30 mL	clous de girofle entiers	2 c. soupe
15 mL	macis	1 c. soupe
	1 piment rouge doux tranché	

Enlever la peau qu'il y a autour des thalles à l'aide d'un couteau-éplucheur. (Une grosse thalle donnera approximativement 500 mL [2 tasses] de marinades.) Passer les thalles pelées à l'eau froide et les couper en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Faire tremper les morceaux coupés dans de l'eau douce

pendant 3 jours en la changeant plusieurs fois de façon à enlever les sels marins amers. Le quatrième jour, placer les morceaux d'algue dans une casserole et les recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 12 à 14 minutes. Par ailleurs, mélanger le vinaigre, l'eau, le sucre *ou* le miel, les oignons, les tranches de citron, les épices et le piment. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes. Verser sur les algues égouttées et laisser reposer toute une nuit. Le jour suivant, égoutter, porter le sirop à ébullition et le reverser sur les algues. Laisser reposer une autre nuit. Le sixième jour, égoutter, porter de nouveau le sirop à ébullition. Remplir des bocaux stérilisés et chauds avec les morceaux d'algue, recouvrir de sirop chaud et bien boucher. Laisser reposer au moins un mois avant d'utiliser. (Donne environ 20 pots moyens.)

Crème à la mousse d'Islande*

175 mL	mousse d'Islande	3/4 tasse
1 L	lait entier	4 tasses
500 mL	fraises fraîches, en purée	2 tasses
125 mL	miel	1/2 tasse
	pincée de sel marin	

Faire tremper la mousse d'Islande pendant 30 minutes dans suffisamment d'eau pour la recouvrir. Laver avec soin. Égoutter et ôter toutes les matières étrangères qui auraient pu subsister. Verser le lait dans la partie supérieure d'un bain-marie. Placer la mousse d'Islande dans une chausse, attacher les extrémités et laisser tremper le sac dans le lait. Laisser mijoter pendant 30 minutes. Presser de temps en temps le sac contre le bord du récipient de façon à libérer la gélatine. Remuer fréquemment. Retirer du feu, jeter le sac et verser le mélange à base de lait dans un mélangeur. Ajouter la purée de fraises, le miel et le sel. Mélanger à une vitesse élevée et verser dans des coupes à dessert. Couvrir soigneusement et réfrigérer pendant plusieurs heures avant de servir. (Donne 6 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

On consomme des algues dans de nombreux pays du monde en particulier au Japon, en Corée, en Chine, en Polynésie et aux Philippines, de même qu'aux Antilles, au Chili et au Pérou, en Nouvelle-Angleterre, dans les îles Britanniques ainsi que dans de nombreux pays tempérés de l'Atlantique Nord. Dans le sud du pays de Galles, par exemple, un petit déjeuner traditionnel comprend des *Porphyra* mélangées à de la farine d'avoine et frites dans de la graisse de bacon. Ce plat, qu'on appelle *laver bread*, est servi dans la plupart des petits restaurants *fish and chips* du pays de Galles et du sud de l'Angleterre.

Au Canada, la main-de-mère mieux connue sous son nom anglais *dulse* est particulièrement populaire dans les provinces Atlantiques. On la récolte commercialement dans toute la région, et elle est vendue partiellement séchée et pressée en gâteaux, ou en feuilles, dans tout le pays. Certaines tavernes de l'Est proposent des croustilles de main-de-mère avec la bière de même que l'on sert ailleurs des croustilles de pomme de terre ou des cacahuètes. La mousse d'Islande est également récoltée à l'échelle commerciale dans les provinces Atlantiques.

En Colombie-Britannique, *Porphyra perforata* est depuis longtemps un aliment très prisé des Indiens de la côte et, maintenant, des émigrants chinois et japonais. Elle est ramassée au printemps, déchiquetée et séchée au soleil sur les rochers. Souvent, autrefois, on l'empilait et on la laissait fermenter pendant 4 à 5 jours afin de l'attendrir avant de la faire sécher. On la consommait avec de la graisse d'eulakane ou avec du poisson ou des palourdes bouillis, ou on la grignotait lorsqu'elle était sèche. Une préparation récente consiste à la faire bouillir avec du maïs à la crème en boîte. Les Indiens de la côte mangeaient également un varech géant (*Macrocytis pyrifera*) et certaines laminaires quand ils sont couverts d'oeufs de hareng. De nos jours, ils ramassent toujours les algues sur lesquelles les poissons ont pondu leurs oeufs et ils les font cuire dans de la graisse de bacon ou à la vapeur. *Nereocytis luetkeana* n'était pas consommé par les Indiens, mais elle servait à faire des lignes à pêche et des cordes d'ancre, et les bulbes creux étaient utilisés pour stocker l'huile de poisson et d'autres liquides.

Tripe de roche et autres lichens comestibles

Comment les reconnaître

De nombreuses espèces de lichens ont servi de nourriture à l'Homme dans différentes parties du monde. Au Canada, la tripe de roche est indubitablement le lichen le mieux connu et certainement, en tant qu'aliment de survie, le plus important.

Les espèces du genre *Umbilicaria*, bien représentées au Canada, sont des lichens qui présentent un thalle plat semblable à une feuille qui mesure 5 cm de large ou davantage, attaché au substrat rocheux par un seul point central. Lorsqu'il est sec, le thalle est quelque peu friable et il varie du gris au brun foncé. Quand il est humide, il devient quelque peu flasque et caoutchouteux et il est noirâtre ou vert foncé. Le dessous du thalle est ordinairement plus foncé et souvent duveteux ou poilu. Chez certaines espèces, les bords du thalle sont lisses; chez d'autres, ils sont irrégulièrement lobés ou profondément échancrés. La tripe de roche est habituellement stérile. Les parties fructifères, ou apothécies, quand elles sont présentes, sont petites et noires et dispersées à la surface supérieure du thalle. On plaçait autrefois certains membres du genre *Umbilicaria* dans un genre séparé, *Gyrophora*.

Un autre lichen peu connu comme aliment est le lichen crin-de-cheval [*Bryoria fremontii* (Tuck.) Brodo & D. Hawksw.] connu

Bryoria fremontii (en haut)
Umbilicaria (en bas, à gauche)
Cetraria islandica (en bas, à droite)

auparavant sous le nom *Alectoria fremontii* Tuck., du complexe «*Alectoria jubata*». C'est une espèce filamenteuse de couleur sombre que l'on trouve sur les arbres, et qui ressemble étrangement à une épaisse touffe de cheveux foncés qui pend des branches. Dans la plupart des endroits de son aire de distribution, elle peut atteindre 25 cm de long ou davantage. La texture du thalle sec est rigide alors qu'elle est souple et flasque quand elle est humide. Ce lichen produit parfois de minuscules coussins de granules jaune vif ou des apothécies jaunes, de forme discoïdale et dispersés le long des filaments. Il existe un certain nombre d'espèces apparentées mais non comestibles qui lui ressemblent étrangement. Une d'entre elles [*B. tortuosa* (Merr.) Brodo & D. Hawksw.] qui ressemble de près à *B. fremontii* contient parfois en fortes concentrations un composé jaune potentiellement toxique, l'acide vulpinique. On peut distinguer cette espèce par ses filaments tordus et par ses longues et minces rayures jaunes descendant en spirale le long de ses branches. C'est probablement son goût très amer qui permet de l'identifier le mieux. *B. fremontii* ne contient de l'acide vulpinique que dans ses granules jaunes fructifères.

Le lichen d'Islande (*Cetraria islandica* Ach.) et les espèces qui lui sont apparentées sont aussi comestibles et bien connues en Europe du Nord. Il pousse sur le sol en plaques étendues et présente des rameaux dressés, aplatis, de diverses nuances de brun qui atteignent 7 cm de long et 1 cm de large. Les bords varient de légèrement incurvés à nettement enroulés et portent une frange assez régulière d'appendices ayant l'aspect d'épines noires et courtes. Lorsqu'il est sec, le thalle est friable, mais quand il est humide il est assez mou et flexible. Les parties fructifères brunes et discoïdales se développent parfois aux bords des branches. On trouve certaines espèces apparentées qui sont aussi comestibles.

Où les trouver
La tripe de roche pousse essentiellement sur les rochers granitiques exposés des hauts plateaux, et différentes espèces apparentées sont très abondantes dans tout le nord du Canada. Le lichen crin-de-cheval pousse sur les branches des conifères tels que le mélèze, le pin et le sapin de Douglas, surtout dans les forêts montueuses de l'ouest de l'Alberta et de la Colombie-Britannique. Le lichen d'Islande pousse sur les hauts plateaux marécageux et sur les sols nus et caillouteux des zones montagneuses ainsi que dans la zone de la toundra Arctique en Amérique du Nord et en Europe.

Comment les accommoder
Malheureusement, sur les centaines d'espèces de lichens indigènes du Canada, seules quelques-unes peuvent être consommées. La plupart sont très amères et non comestibles en raison de la présence d'acide qu'il faut extraire en faisant tremper les lichens dans de l'eau ou en les traitant chimiquement avec du carbonate de sodium ou de potassium avant que l'on puisse les consommer. Même les espèces les plus comestibles décrites dans cet ouvrage doivent être laissées à tremper pendant plusieurs heures dans de l'eau ou dans une solution diluée de bicarbonate de soude avant de les consommer.

Si l'on ne procède pas ainsi ils peuvent provoquer des troubles digestifs. Ces lichens sont comestibles une fois l'amertume extraite. Ils ont cependant une faible teneur en protéines et en lipides. Ils renferment des glucides dont les plus communs sont des polysaccharides; malheureusement, certaines études, dont celle mentionnée par Llano, indiquent que les glucides des lichens ne sont que partiellement digestibles chez les humains. Ainsi, il semble que les lichens ont leur principale valeur en tant qu'aliment en ce qu'ils peuvent remplir l'estomac en temps de disette. Ils fournissent aussi quelques vitamines et minéraux mais sans valeur nutritive valable dans la plupart des cas. Il n'en reste pas moins qu'on connaît plusieurs cas où la consommation de lichens aurait empêché le sujet de mourir de faim; on sait aussi que ces plantes ont parfois fait partie du régime alimentaire habituel de l'homme.

À la carte

Tripe de roche

Ramasser de la tripe de roche en l'arrachant des rochers à la main ou avec un couteau. La laver ensuite et enlever les parties qui contiennent du sable. La laisser tremper pendant plusieurs heures dans de l'eau à laquelle on aura ajouté 5 mL (1 c. thé) de bicarbonate de soude par litre (pinte) d'eau; changer l'eau deux fois. Égoutter, recouvrir d'eau et faire cuire doucement pendant une heure environ, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. La tripe de roche prend alors la consistance d'une gelée et peut être utilisée pour épaissir des soupes et des ragoûts et, en cas de besoin, il est possible de la manger telle quelle après l'avoir filtrée. On peut aussi la faire sécher, la réduire en poudre et en tirer une farine qu'on peut mélanger à la farine de blé; on peut encore la faire cuire dans du lait, avec des oeufs et du sucre et en faire une crème.

Lichen crin-de-cheval, à l'indienne

Ramasser les lichens sur des branches d'arbres, en utilisant une longue perche pour les saisir sur les branches les plus hautes, puis les débarrasser de tout rameau étranger ou débris. Laisser tremper toute une nuit dans l'eau, de préférence courante (ruisseau ou rivière). Creuser une fosse d'environ 1 m de côté et 75 cm de profondeur, la garnir de grosses pierres rondes, allumer un feu vif à l'intérieur et l'entretenir jusqu'à ce que les roches soient chauffées au rouge. Enlever les cendres, placer une couche de rameaux ou de mousse humide sur les pierres, puis entasser les lichens humides en une couche de 15 à 25 cm d'épaisseur. On peut aussi ajouter d'autres ingrédients comme des ails sauvages. Recouvrir avec d'autres rameaux ou des mousses, puis avec de la terre, en laissant un bâton planté verticalement au centre de la fosse. Quand cette dernière est pleine, enlever le bâton et verser de l'eau dans le trou ainsi formé, jusqu'à ce qu'on entende les roches au fond siffler et craquer. Sceller alors le trou avec des mousses et laisser ainsi la fosse pendant 24 heures environ. Quand on

découvrira la fosse, le lichen sera une masse gélatineuse de 2 à 3 cm d'épaisseur. On peut la découper et la manger telle quelle ou la sécher au soleil en galettes qui seront utilisées plus tard. Il faut laisser tremper les galettes séchées dans de l'eau pour les amollir avant de les utiliser. Elles sont délicieuses dans des soupes ou des ragoûts et peuvent être mélangées à d'autres aliments comme des petites poires (baies d'amélanchier), ou cuites avec des pommes, des raisins secs, de la mélasse ou de la cassonade.

Note: Ce lichen a représenté une source alimentaire importante pour les Indiens salish de l'intérieur de la Colombie-Britannique qui le préparaient de cette façon. Si vous n'êtes pas en mesure de la préparer ainsi, vous pouvez essayer de le faire bouillir dans de l'eau pendant plusieurs heures ou, pour accélérer le processus, dans un autocuiseur; mais les autochtones qui ont vécu le temps où on cuisait ce lichen dans une fosse vous diront que ces méthodes modernes donnent des résultats nettement inférieurs.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Beaucoup d'explorateurs du Nord et de coureurs des bois, y compris sir John Franklin et sir John Richardson se sont nourris de tripe de roche pendant les périodes de famine et ont ainsi survécus. Pendant l'expédition de Franklin, il fut un temps où il ne restait plus à manger que de la tripe de roche et des bouts de cuir. Malheureusement les hommes ne pouvaient pas alors les faire macérer convenablement et ils souffraient fréquemment de sérieux maux intestinaux provoqués par leur maigre régime. La tripe de roche était également consommée bouillie par les peuplades indigènes du Nord qui la préparaient avec des oeufs de poisson ou d'autres produits animaux.

En Suède, en Norvège et en Islande, on récolte commercialement le lichen d'Islande. On raconte que tous les trois ans, il est possible d'obtenir une nouvelle récolte au même endroit. Le lichen est d'abord lavé, puis séché et réduit en poudre que l'on débarrasse de son amertume, comme pour la tripe de roche, par macération dans de l'eau ou dans une solution de bicarbonate de soude, on la fait ensuite bouillir et on récupère la gelée qui sert de base pour de nombreuses soupes et crèmes légères et très digestes. On utilise également la poudre.

dans les pays européens, pour faire des bouillies et du pain. Des quantités considérables de lichen d'Islande ont été autrefois utilisées pour faire des biscuits de marine. On pensait que le pain fait à partir de cette poudre était moins sujet aux charançons que celui fait avec de la farine de blé.

De nombreux autres lichens servent de nourriture pour les animaux. L'un des plus importants est le lichen de caribou [*Cladina rangiferina* (L.) Nyl., autrefois *Cladonia rangiferina* Web.], une espèce grise, arbustive, qui pousse avec des espèces apparentées en îlots denses de 10 à 15 cm de haut dans les régions de forêts et de toundra du Nord. C'est une des sources alimentaires principales du caribou dans le nord de l'Europe et il est également brouté par les cerfs et le bétail.

Le lichen crin-de-cheval a été utilisé par les Indiens de Colombie-Britannique aussi bien comme source alimentaire que pour faire des couvertures, des capes et des chaussures. Toutefois, il n'était pas considéré comme un matériau de première qualité et c'est surtout les gens pauvres qui s'en servaient s'ils n'avaient pas de peaux d'animaux pour faire leurs vêtements. Le lichen d'Islande, assez astringent, servait au tannage des peaux et, de même que le lichen crin-de-cheval, il était utilisé par les distillateurs pour faire de l'alcool.

On connaît depuis l'Ancien Testament et même avant les propriétés tinctoriales des lichens. Ils permettent une large gamme de teintes et sont encore utilisés de nos jours par de nombreux tisserands. Presque tous les livres qui traitent des teintures naturelles en parlent. La tripe de roche donne une teinture d'un pourpre profond, une fois traitée avec de l'ammoniaque, fermentée puis mélangée à de la potasse ou du bicarbonate de soude. Le lichen d'Islande donne des teintures brunes de nuances variées et le lichen crin-de-cheval produit une teinture jaune. Cependant, si vous récoltez ces lichens pour vous nourrir ou pour la teinture, souvenez-vous qu'ils poussent très lentement et qu'il faudra les ramasser avec parcimonie, là seulement où ils sont très abondants.

Fougère-à-l'autruche

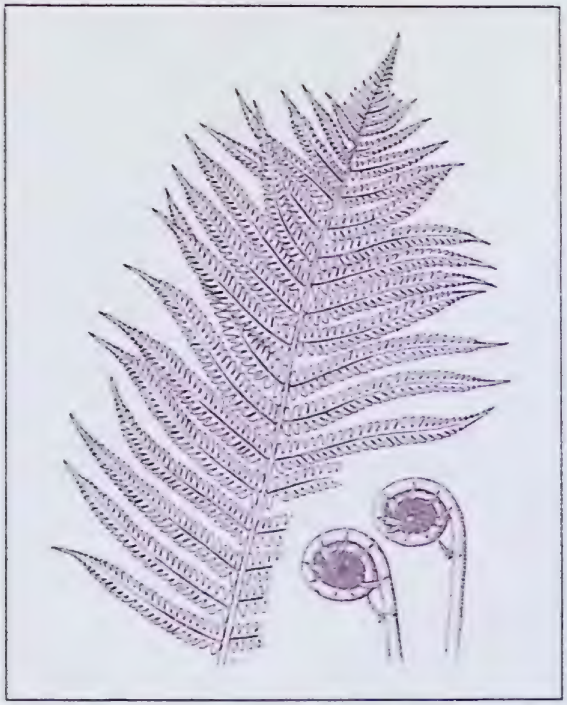
(Polypodiacées)

Comment la reconnaître

Il existe de nombreuses fougères dont les frondes sont consommées lorsqu'elles sont au stade des «crosses de violon» c'est-à-dire lorsque les jeunes pousses commencent à se déployer, au printemps. Parmi celles-ci, la fougère-à-l'autruche est la plus connue, la plus savoureuse et la plus sûre à consommer. D'autres, telles que la grande fougère ou ptéridium des aigles [*Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn], l'osmonde cannelle (*Osmunda cinnamomea* L.), et l'athyrium fougère-femelle [*Athyrium filix-femina* (L.) Roth], ont tendance à être amères et désagréables au goût, il n'est donc pas recommandé de les consommer. Par ailleurs, on a récemment constaté que les crosses de violon de la grande fougère, quoique largement consommées, en particulier au Japon, sont cancérigènes pour de nombreuses espèces animales et ne devraient pas être consommées (voir l'avertissement). De plus, aucune fougère ne devrait être consommée à son stade adulte.

La fougère-à-l'autruche est une plante vivace, qui se développe en bouquets à partir d'un rhizome profond, présentant de nombreuses ramifications, à partir duquel la tige basale verticale vigoureuse et écailleuse prend naissance. Les feuilles, ou frondes, sont décidues et de deux types: stérile et fertile. Les frondes stériles poussent les premières, et donnent des crosses enroulées (crosses de violon) qui se déroulent progressivement et s'élargissent en grandes feuilles composées. Les divisions des frondes sont nombreuses, longues, étroites et grossièrement dentées, ou pinnatiséquées. Ces divisions sont réparties des deux côtés de l'axe central et donnent à la feuille l'allure d'une plume. Les frondes, larges et pointues, peuvent atteindre jusqu'à 1,5 m de haut ou davantage. Après l'apparition des frondes stériles, les frondes fertiles porteuses de spores se développent à partir de la base à l'intérieur du cercle de frondes stériles. Elles se différencient des frondes stériles, d'un vert vif, par leur couleur brunâtre à noirâtre et leur aspect nettement érigé et beaucoup plus court et compact.

La grande fougère est décrite ici afin qu'on puisse mieux l'éviter. C'est également une plante vivace, mais à frondes isolées poussant à partir d'un rhizome profond, noir, rameux et horizontal. Les frondes sont très grandes et décidues; le pétiole atteint jusqu'à 2 m de haut ou davantage, il est vigoureux et de couleur paille, il porte un limbe divisé de forme triangulaire. Certaines frondes portent des sporanges sur les bords enroulés vers l'intérieur, mais la reproduction est essentiellement végétative et se fait par les rhizomes à croissance rapide.



Fougère-à-l'autruche (*Matteuccia struthiopteris*)

Où la trouver

La fougère-à-l'autruche pousse dans les terrains bas, ouverts et humides ainsi que dans les bois riches, en particulier sur les sols alluviaux. Son aire de dispersion va de Terre-Neuve aux parties orientale et septentrionale de la Colombie-Britannique à l'ouest et au Grand lac des Esclaves au nord. On en rencontre également dans les parties centrale et septentrionale des États-Unis et en Eurasie. De son côté, la grande fougère compte parmi les plantes les plus largement répandues dans le monde. Elle pousse dans différents types d'habitats ouverts dans la plupart des régions tempérées et tropicales du monde.

Comment l'accommoder

Les succulentes crosses de la fougère-à-l'autruche peuvent être cassées au printemps et mangées nature ou cuites, elles donnent alors un délicieux légume vert. Les tiges les plus grosses, quand elles sont encore tendres et qu'elles ne dépassent pas 15 cm de haut, peuvent être coupées, lavées et débarrassées de leurs écailles. Il ne faut pas oublier que les crosses de violon sont les feuilles de la plante et qu'elles ne se regénèrent pas si elles sont coupées, il faut donc veiller à en laisser suffisamment pour permettre à la plante de survivre. Dans certains endroits, des populations entières de fougères-à-l'autruche ont été

décimées à la suite des cueillettes de fervents amateurs de crosses. Par contre, si elles sont cueillies avec discernement (comme on le fait pour les pousses d'asperges) les mêmes plantes produiront année après année de nouvelles crosses de violon.

Certaines personnes apprécient les crosses de violon nature, mais à notre avis elles sont bien meilleures si on les cuit à l'étuvée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 10 minutes, suivant le goût) et si on les accommode avec du sel, du poivre, du beurre et du jus de citron ou de la crème sure selon les goûts. Une fois cuites elles devraient être d'un vert vif, si elles se décolorent ou si elles virent au jaune, elles sont trop cuites.

On peut utiliser les crosses de violon dans différents ragoûts et dans d'autres plats. Elles peuvent remplacer les asperges ou les haricots verts dans n'importe quel repas. Il est facile de les congeler, il suffit de les blanchir légèrement au préalable. Il est possible d'obtenir des crosses de violon de la fougère-à-l'autruche dans de nombreux marchés de l'Est et congelées dans les épiceries et supermarchés de tout le pays.

Comparativement à d'autres légumes verts, les crosses de la fougère-à-l'autruche sont assez riches en fer (1,3 mg dans 164 g de crosses surgelées, cuites), en potassium (363 mg dans le même échantillon) et en vitamine C (25 mg dans le même échantillon).

Grande fougère (*Pteridium aquilinum*)
Attention: non recommandée
Lire l'avertissement

Ciguë maculée (*Conium maculatum*)
Toxique, ne pas consommer
Lire l'avertissement

Avertissement

Il ne faut jamais consommer de frondes adultes de fougères. On sait depuis plusieurs années que la grande fougère est toxique et cancérigène pour de nombreuses espèces animales, mais on n'a pas pu encore identifier le principe cancérigène actif. Les jeunes frondes tout comme les plantes à maturité sont en cause. Le Massachusetts Institute of Technology a fait dernièrement certaines expériences au cours desquelles on nourrissait des rats soit de grande fougère, soit de fougère-à-l'autruche (cueillies au Nouveau-Brunswick): ces expériences ont confirmé que la grande fougère est cancérigène tandis que la fougère-à-l'autruche ne l'est pas jusqu'à une proportion de 10 pour cent de la diète.

Comme on consomme couramment de la grande fougère au Japon, on est tenté de croire qu'il y aurait peut-être un rapport entre cette coutume et la haute fréquence du cancer de l'estomac dans ce pays.

Avant de consommer des crosses de violon, soyez absolument certains de l'identité de la fougère. Un certain nombre d'autres plantes, y compris la ciguë maculée [*Conium maculatum* (L.)], une plante notoirement vénéneuse, peuvent être confondues avec des fougères par un observateur non entraîné. La ciguë est en fait une plante à fleurs qui appartient à la famille du céleri. Au stade adulte, c'est une plante élevée, branchue, qui présente une tige creuse mais, quand elle est jeune, ses feuilles sont finement divisées comme les frondes des fougères.

Note: Voir la description de la fougère-à-l'autruche et celle de la grande fougère, p. 47.

À la carte

Crosses de violon à l'étuvée

30 mL	beurre *ou* margarine	2 c. soupe
500 mL	crosses de violon de la fougère-à-l'autruche, lavées	2 tasses
30 mL	eau	2 c. soupe
	sel et poivre	

Dans une casserole, faire fondre le beurre *ou* la margarine et chauffer jusqu'à ce qu'il bouillonne. Ajouter les crosses de violon et l'eau, couvrir et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les tiges soient tendres, mais toujours croquantes et vertes (environ 10 minutes). Assaisonner et servir chaud. (Donne 2 ou 3 portions.)

Variantes: Ajouter un oignon émincé, de la sauce Worcestershire et de la sauce tabasco au goût; ou servir avec un mélange, passé à la poêle, de panure beurrée, d'oeuf dur et de persil hachés; ou accommoder les crosses de violon rapidement cuites à la vapeur avec un mélange composé de 50 mL (1/4 tasse) de jus de citron, 50 mL (1/4 tasse) d'huile d'olive, 30 mL (2 c. soupe) d'oignon vert haché, une gousse d'ail émincée, un oeuf dur haché, du persil, du sel, du paprika et du sucre au goût.

Crosses de violon au vin blanc

30 mL	beurre *ou* margarine	2 c. soupe
500 mL	crosses de violon de fougère-à-l'autruche, lavées	2 tasses
30 mL	vin blanc	2 c. soupe
30 mL	eau	2 c. soupe
	jus d'un demi-citron	
50 mL	noix de cajou salées, grossièrement hachées	1/4 tasse
	quelques feuilles d'estragon réduites en poudre	
	sel et poivre	

Dans une casserole faire fondre le beurre *ou* la margarine et chauffer jusqu'à ce qu'il bouillonne. Ajouter les crosses de violon, le vin et l'eau, couvrir et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les crosses de violon soient tendres mais toujours croquantes (environ 10 minutes). Ajouter le jus de citron, les noix de cajou, l'estragon, le sel et le poivre et servir chaud. (Donne 2 ou 3 portions.)

Crosses de violon au four

	24 jeunes crosses de violon tendres, lavées, dont on a enlevé les extrémités dures	
500 mL	courgettes non pelées et tranchées	2 tasses
	1 oignon moyen, tranché	
	1 piment rouge doux, coupé en dés	
30 mL	beurre *ou* margarine	2 c. soupe
	2 tranches de bacon, cuites et émiettées	
	environ 6 tranches moyennes de mozzarella	

Dans une casserole, placer les crosses de violon et les courgettes et recouvrir d'eau bouillante, laisser mijoter pendant 5 minutes puis retirer du feu et égoutter. Faire sauter l'oignon et le piment rouge dans le beurre *ou* la margarine jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Placer les crosses de violon et les tranches de courgettes dans un plat allant au four, parsemer d'oignon, de piment rouge et de bacon, et recouvrir avec les tranches de

mozzarella. Cuire au four à 150°C (300°F) pendant 20 minutes. Servir avec des toasts comme repas léger. (Donne 2 ou 3 portions.) Cette recette est tirée des «Pick'n'Cook Notes», par Enid K. Lemon et Lissa Calvert.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les rhizomes de grande fougère sont toxiques quand ils sont consommés crus et peuvent avoir des propriétés cancérigènes (voir l'avertissement plus haut), mais ils présentent une grande valeur nutritive et constituaient une importante source de glucides pour beaucoup de tribus indiennes, en particulier pour celles de la côte Pacifique. On faisait rôtir les rhizomes sur des charbons de bois et on les battait ensuite pour enlever leur peau extérieure noire. La partie interne blanchâtre était consommée avec de l'huile ou parfois pilée pour faire une sorte de farine avec laquelle on faisait des gâteaux. On ne consommait pas les fibres centrales dures mais, dans certaines régions telles que le sud de l'île Vancouver, on les conservait, on les faisait sécher et on les utilisait pour allumer les feux ou on les gardait allumés entre deux moitiés de coquille de palourde. Ce feu sans flamme pouvait être transporté au cours des voyages, ou même enterré sur l'emplacement du camp jusqu'à la tombée de la nuit où on l'utilisait pour allumer le feu de la soirée.

Polypodium glycyrrhiza D.C. Eat. est une autre fougère dont les rhizomes sont comestibles, au moins en petites quantités. Cette petite fougère pousse sur les roches moussues et sur les troncs des arbres dans l'ouest du Canada. Elle a un goût un peu fort pour le non initié mais les rhizomes ont un parfum de réglisse caractéristique et on les a considérés pendant un certain temps comme source possible de réglisse commerciale. Les Indiens les consommaient non seulement comme apéritif et comme friandise, mais les utilisaient aussi à des fins thérapeutiques contre la grippe et les maux de gorge. À cet effet, on les mâchait simplement en avalant le jus, mais on pouvait aussi les faire bouillir dans de l'eau pour obtenir un sirop contre la toux.

Ails sauvages

(Liliacées)

Autres noms
Ail des bois, ail sauvage, ciboulette, oignon sauvage, brûlotte sauvage, cives, cives farouches.

Comment les reconnaître
Les ails sauvages sont des plantes herbacées vivaces qui poussent à partir de bulbes. Leur caractéristique la plus frappante est leur odeur d'oignon ou d'ail qui apparaît dès que la plante est piétinée ou froissée. Il y a environ dix espèces d'ails sauvages au Canada; toutes sont comestibles, mais certaines sont meilleures que d'autres. Parmi les meilleures, on trouve *Allium cernuum* Roth.; la ciboulette [*A. schoenoprasum* L. var. *sibiricum* (L.) Hartm.]; *A. textile* Nels & Macbr.; l'ail du Canada (*A. canadense* L.); enfin, l'espèce la plus populaire de l'Est, l'ail trilobé (*A. tricoccum* Ait.).

Allium cernuum est une jolie plante aux bulbes allongés, à peau rosâtre, regroupés généralement en grappes. Les bulbes portent plusieurs feuilles aplaties, ressemblant à celles des graminées mais succulentes, qui persistent durant la floraison. Les hampes florales, qui atteignent jusqu'à 50 cm de hauteur, portent une ombelle terminale penchée de fleurs roses, parfois blanches. Les capitules se redressent après la floraison; les fruits sont des capsules trilobées contenant des graines aplaties d'un noir terne.

La ciboulette sauvage, ancêtre de celle des jardins, pousse à partir de minces bulbes regroupés. Les feuilles, généralement au nombre de deux par bulbe, sont creuses et de coupe cylindrique. La hampe florale est assez robuste et atteint 60 cm de haut. Les fleurs, d'un lilas pâle à foncé, sont regroupées en capitules sphériques et compacts. Les pétales et les sépales persistent après la floraison et prennent la consistance du papier quand la plante fructifie

A. textile pousse à partir d'un bulbe ovoïde recouvert d'une couche fibreuse. Les feuilles, au nombre de deux par bulbe, sont aplaties et de coupe incurvée. Les hampes florales dépassent rarement 25 cm. Chacune porte une ombelle dressée de fleurs blanches ou rosâtres. L'ail du Canada a un bulbe ovoïde, des feuilles légèrement carénées et un pétiole atteignant jusqu'à 60 cm. Contrairement à celles des autres espèces, l'ombelle terminale porte peu ou pas de fleurs, mais plutôt des bulbilles blanc rosâtre. À maturité, ces dernières tombent sur le sol et assurent la propagation végétative de la plante.

L'ail trilobé croît à partir de bulbes minces, ovoïdes, mesurant jusqu'à 5 cm de long et poussant en grappes autour d'un court rhizome. Les feuilles charnues varient de lancéolées à elliptiques; elles fanent habituellement à la floraison. La mince hampe florale, mesurant jusqu'à 40 cm, porte une ombelle multiflore hémisphérique. Les fleurs sont blanches et les capsules profondément trilobées.

Où les trouver

Les ails sauvages poussent dans la majeure partie du Canada, sur les collines sèches, dans les bois clairs et les prés humides. *A. cernuum* est commun sur les élévations rocailleuses ainsi que dans les bois ouverts et les prés, depuis la Colombie-Britannique et le sud des Prairies jusqu'à l'État de New York. La ciboulette pousse dans les prés humides et sur les pentes herbeuses, depuis le nord et l'est de la Colombie-Britannique jusqu'à Terre-Neuve, atteignant au nord le Yukon et les Territoires du Nord-Ouest. *A. textile* pousse sur les collines sèches et dans les plaines, du sud de l'Alberta au Manitoba. L'ail du Canada se trouve dans les bois et les prés de l'ouest du Nouveau-Brunswick au sud de l'Ontario, mais il est rare au Québec. Enfin, l'ail trilobé pousse dans les bois riches et sur les sols humides, du sud du Manitoba à la Nouvelle-Écosse et

Ail sauvage (*Allium cernuum*)

au Nouveau-Brunswick: Comme il se raréfie à certains endroits pour avoir été trop récolté, il est primordial de ne le cueillir qu'aux endroits où il abonde.

Comment les accommoder

Les diverses espèces d'ail sauvage se distinguent par leur qualité et leur saveur plus ou moins forte. Comme leur goût est généralement plus prononcé que celui de l'ail et de l'oignon de culture, il suffit d'utiliser la moitié des quantités indiquées pour les substituer à ces derniers. Comme dans le cas des oignons verts, on peut manger à la fois les feuilles vertes et les bulbes. Les jeunes boutons de fleurs sont également comestibles. Les ails sauvages font d'excellents assaisonnements dans les salades et les sandwichs et sont délicieux dans les soupes, les ragoûts, les plats au four et dans de nombreux autres mets. Bien cuits, ils peuvent être servis seuls, comme légume, mais beaucoup leur trouvent alors un goût trop prononcé.

Nous fournissons ici quelques suggestions sur la façon de servir les ails sauvages, mais les possibilités sont vraiment illimitées.

Zigadène vénéneux (*Zygadenus venenosus*)
Toxique, ne pas consommer
Lire l'avertissement

Un des meilleurs souvenirs d'ail sauvage de Nancy Turner date de l'époque où elle était étudiante. La classe de botanique avait organisé une sortie sur la côte ouest de l'île Vancouver. Les moules abondaient partout sur les rochers et on eut tôt fait d'en mettre à cuire sur un feu de bois. Dès que les coquilles s'ouvraient à la chaleur, révélant la chair orange vif de la moule, on y insérait un bout d'ail sauvage. On laissait ensuite mijoter les moules dans leur propre jus quelques minutes encore afin qu'elles s'imprègnent de la saveur de l'ail, puis on se délectait. Il est difficile d'imaginer un festin plus savoureux.

Avertissement

Prenez garde de ne pas confondre les ails sauvages avec le zigadène vénéneux (*Zygadenus venenosus* S. Wats.), très toxique, qui appartient également à la famille des liliacées. Cette espèce pousse dans les prés, les bois ouverts et les pentes sèches, de la Colombie-Britannique à la Saskatchewan. Les feuilles et les bulbes sont responsables de la mort de nombreux animaux, en particulier de moutons. Les fleurs, crème, sont portées en grappes et non en ombelles comme celles des ails, et ni la plante, ni le bulbe, ne dégage d'odeur d'oignon ou d'ail (voir aussi p. 55).

L'ingestion d'ails en grande quantité s'est avérée toxique pour les bestiaux et peut aussi être la cause de gastro-entérites.

À la carte

Omelette nordique

50 mL	beurre *ou* margarine	1/4 tasse
	6 gros oeufs frais	
30 mL	feuilles d'ail, hachées finement	2 c. soupe
30 mL	jeunes tiges de berce pelées et coupées en dés (*voir* pp. 77–84)	2 c. soupe
	sel et poivre	
	quelques fleurs d'ail comme garniture	

Faire fondre le beurre *ou* la margarine dans un poêlon. Battre les oeufs, ajouter l'ail et la berce et verser le mélange dans le poêlon. Faire cuire à feu moyen. Assaisonner de sel et de poivre et servir immédiatement garni de fleurs d'ail. (Donne 3 ou 4 portions.)

Salade aux boutons de fleurs d'ail sauvage

	6 tranches de bacon, hachées finement	
50 mL	bulbes et feuilles d'ail sauvage, tranchés	1/4 tasse
125 mL	jeunes boutons de fleurs d'ail sauvage	1/2 tasse
30 mL	vinaigre de vin	2 c. soupe
	2 branches de céleri, coupées en dés	
	10 radis moyens, tranchés	
	sel et poivre	

Sauce

250 mL	mayonnaise	1 tasse
30 mL	sauce chili	2 c. soupe
30 mL	piment doux vert, finement haché	2 c. soupe
10 mL	vinaigre de vin	2 c. thé
5 mL	paprika	1 c. thé
	3 oeufs durs, finement hachés	

Faire frire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré et égoutter le gras. Mélanger avec les bulbes, les feuilles et les boutons d'ail, le vinaigre, le céleri, les radis, le sel et le poivre. Pour la sauce, mélanger ensemble la mayonnaise, la sauce chili, le piment, le vinaigre, le paprika et les oeufs. Verser sur la salade et mélanger légèrement. Servir immédiatement. (Donne 3 portions.)

Sauce à l'ail sauvage

30 mL	beurre	2 c. soupe
30 mL	farine	2 c. soupe
250 mL	lait chaud	1 tasse
125 mL	bulbes et feuilles d'ail sauvage, hachés	1/2 tasse
	sel et poivre	

Faire fondre le beurre dans un poêlon en fonte. Bien incorporer la farine. Ajouter le lait graduellement en brassant constamment. Ajouter l'ail et l'assaisonnement et laisser mijoter de 10 à 15 minutes sur un feu très bas jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et onctueuse. Servir sur de la viande chaude. (Donne 375 mL [1 1/2 tasse].)

Verdure et crevettes

750 mL	pousses de cresson	3 tasses
	bulbes et feuilles de 10 plants d'ail, coupés finement	
	4 oeufs durs, tranchés	
500 mL	crevettes cuites, fraîches de préférence	2 tasses
125 mL	vinaigre de cidre	½ tasse
75 mL	huile d'olive	5 c. soupe
10 mL	sucre	2 c. thé
	sel et poivre	
	2 ou 3 champignons moyens, en tranches minces (facultatif)	

Disposer en couches alternées dans un large bol à salade: le cresson, les tranches d'ail, les tranches d'oeufs et les crevettes. D'autre part, mélanger le vinaigre, l'huile d'olive et le sucre et verser sur la salade. Assaisonner et garnir de tranches de champignons, si désiré. (Donne 6 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

L'ail sauvage faisait les délices de certaines tribus indiennes du Canada. Dans les terres de la Colombie-Britannique, on ramassait de grandes quantités d'*A. cernuum* qu'on faisait cuire dans des fosses souterraines profondes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et doux, et qu'ils aient perdu une bonne partie de leur forte saveur. On s'en servait souvent pour assaisonner d'autres aliments, comme le lichen crin-de-cheval (*Bryoria fremontii*) (voir pp. 41–45).

Quand le capitaine James Cook a jeté l'ancre dans le Nootka Sound sur la côte ouest de l'île Vancouver en 1778, ses hommes eurent tôt fait de repérer les ails sauvages, qui poussaient à profusion sur les falaises proches de la mer. En voyant cela, les Nootka, qui n'en mangeaient pas, décidèrent d'en faire le commerce. Par la suite, quand ils visitèrent les navires de Cook, ils amenèrent avec eux des ails sauvages, des pelleteries et d'autres articles pour les vendre aux Européens.

Les ails sauvages, en particulier *A. cernuum*, sont faciles à cultiver à partir des graines ou des bulbes. Les plantes sont plus résistantes et, selon nous, d'un goût plus agréable que les oignons domestiques; elles constituent sans aucun doute une acquisition intéressante pour n'importe quel jardin.

Roseau commun

(Graminacées)

Comment le reconnaître

La taille (de 2 à 3 m) de cette plante vivace en fait une de nos plus grandes graminées. Le roseau est issu d'un rhizome charnu et rampant. La tige robuste est composée de segments creux soudés les uns aux autres. Les feuilles, enveloppantes et plates, mesurent entre 20 et 40 cm de long et jusqu'à 4 cm de largeur. Elles sont portées à chaque noeud, à intervalles réguliers le long de la tige. Les inflorescences se composent de nombreux épillets qui mesurent jusqu'à 1,5 cm de long et qui portent chacun entre 3 et 6 petites fleurs; ces dernières sont presque cachées par des touffes serrées de longs poils soyeux qui donnent à l'inflorescence sa couleur blanche et son aspect plumeux. Les fruits sont des grains petits mais comestibles. Cette plante porte également le nom de *Phragmites australis* (Cav.) Trin.

Où le trouver

Le roseau pousse autour des étangs, dans les marais, les fossés et les sources, de même que le long des rivières dans la majeure partie du sud du Canada, sauf à Terre-Neuve, et aussi loin au nord que le district du Mackenzie. Cette plante est cosmopolite; elle pousse dans la plupart des régions tempérées et dans de nombreuses régions tropicales du monde.

Comment l'accommoder

On peut manger crues ou cuites, à la manière des asperges ou des pousses de bambou, les jeunes pousses de roseau qu'on aura déterrées au moment où elles émergent du sol ou de l'eau peu profonde. Les pousses sont meilleures quand elles sont encore blanches et n'ont pas été exposées à la lumière. On dit qu'elles font d'excellentes marinades. On peut cuire et manger les feuilles qui sont en train d'ouvrir sur des roseaux plus vieux, mais une fois pleinement ouvertes, les feuilles sont trop coriaces. En outre, on peut faire rôtir ou bouillir, comme des pommes de terre, la racine de la plante qu'on aura déterrée à l'automne ou au printemps et qui est alors riche en amidon. Les petites graines ne se séparent pas facilement de leur enveloppe; on peut les faire cuire sans les décortiquer, puis les moudre et les manger en gruau. Selon Fernald et Kinsey dans *Edible Wild Plants of Eastern North America*, leur valeur nutritive se situe entre celle du blé et celle du riz.

Avertissement
Il faut prendre garde de ne pas ramasser les pousses, les feuilles ou les rhizomes des roseaux qui poussent dans une eau qui serait polluée par des effluents domestiques ou industriels, des engrais ou des pesticides.

À la carte

Pousses de roseau sautées

500 mL	jeunes pousses tendres de roseau, coupées en diagonale	2 tasses
15 mL	huile végétale	1 c. soupe
	1 gousse d'ail, émincée	
125 mL	oignons verts, hachés	1/2 tasse
50 mL	eau froide	1/4 tasse
15 mL	sauce de soya	1 c. soupe
10 mL	fécule de maïs	2 c. thé
	pincée de gingembre frais *ou* séché, râpé finement	
	sel et poivre	
	graines de sésame	

Laver avec soin les pousses de roseau et les égoutter. Dans un poêlon ou un *wok*, chauffer l'huile à grand feu jusqu'à ce qu'elle commence à fumer. Ajouter l'ail et brasser quelques secondes jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les pousses de roseau et les oignons. Mélanger l'eau, la sauce de soya et la fécule de maïs; verser le mélange sur les pousses en agitant continuellement. Ajouter le gingembre et l'assaisonnement et continuer à brasser jusqu'à ce que les pousses et les oignons soient tendres sans être mous. Garnir de graines de sésame et servir chaud avec du riz. (Donne 2 portions.)
Note: Cette recette de base permet de nombreuses variations. On peut, par exemple, remplacer une partie des pousses de roseau par du céleri, des champignons frais, des châtaignes d'eau, du chou chinois ou des pois mange-tout, tranchés finement. On peut également ajouter des amandes broyées et du porc ou du poulet cuits tranchés, ou encore des nouilles *chow mein* cuites.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Selon Saunders dans *Edible and Useful Wild Plants of the United States and Canada*, les Indiens de certaines tribus aimaient la sève sucrée qu'exsude la tige du roseau commun qui a été blessée ou attaquée par les insectes. Avec cette sève, ils faisaient des boules qu'ils mangeaient comme des bonbons. On faisait parfois dissoudre la sève en mettant les tiges dans l'eau et on préparait ainsi une boisson sucrée et nourrissante. Les Indiens du désert Mojave en Californie réduisaient les pousses séchées en farine qu'ils mettaient ensuite près d'un feu pour la faire gonfler et dorer. Ils obtenaient de cette façon une sorte de caramel.

Chez les Indiens, les tiges de roseau servaient couramment à faire de la vannerie. Dans le sud de la Colombie-Britannique, on les ramassait quand la plante était encore verte, on les traitait à la fumée au-dessus d'un feu et on s'en servait ensuite comme revêtement décoratif pour les paniers tressés. Les tiges des plantes parvenues à maturité sont si résistantes qu'elles servaient parfois à faire des flèches pour la chasse aux oiseaux.

Quenouille

(Typhacées)

Autres noms
Typha, massette.

Comment la reconnaître
Qui ne connaît pas la quenouille de nos marais, qui atteint de 1 à 3 m de haut et s'étend sur de grandes étendues au moyen de rhizomes souterrains vivaces. Les feuilles poussent de façon enveloppante à partir de la base de la plante; elles sont longues, dressées et plates, mesurant parfois 3 cm de large. Leurs bords sont lisses, leur extrémité est ronde ou pointue et leur cœur est spongieux. La tige florale est longue, droite et possède un cœur mou. Elle porte à son extrémité un cylindre de fleurs femelles verdâtres, agglomérées, que couronne un épi jaunâtre de fleurs pistillées. Les fleurs femelles, ou staminées, mûrissent en un épi brun et soyeux, la quenouille elle-même, qui porte des milliers de graines minuscules, attachées chacune à une touffe de poils fins qui sert de parachute une fois que la graine est libérée, généralement à la fin de l'automne ou en hiver. Si on veut conserver des quenouilles à l'intérieur, il faut les vaporiser avec du vernis ou du fixatif capillaire, faute de quoi elles risquent d'«exploser» en séchant et d'envoyer leurs graines cotonneuses partout dans la maison.

Le typha à feuilles étroites (*T. angustifolia* L.), est une espèce voisine qui pousse dans l'est du Canada et qui peut être utilisée de la même manière que *T. latifolia*.

Où la trouver
Les quenouilles sont communes dans les terrains marécageux et dans les eaux dormantes peu profondes, le long des lacs et des cours d'eau, depuis la Colombie-Britannique jusqu'à Terre-Neuve, et aussi loin au nord que le Yukon. Le typha à feuilles étroites habite le sud de l'Ontario et du Québec.

Comment l'accommoder
Les quenouilles sont parmi les plantes sauvages comestibles les plus importantes; et aussi parmi celles dont on peut manger le plus de parties. Comme elles sont très communes, on peut souvent en récolter de grandes quantités sans nuire aux populations de la plante. Les rhizomes, les jeunes pousses et les jeunes épis sont comestibles. Les pousses sont particulièrement délectables en avril ou en mai, alors qu'elles viennent juste d'apparaître au-dessus de l'eau; il serait difficile, à notre avis, de

trouver une salade plus succulente et plus facile à servir. Lorsqu'on arrache les pousses, elles se cassent au point d'attache du rhizome. On se contente de peler les feuilles externes maculées de boue et de se débarrasser également des portions supérieures des feuilles, pour ensuite laver les coeurs tendres, les couper et les servir crus avec une bonne vinaigrette. On peut également manger les coeurs chauds, avec du beurre, après les avoir fait mijoter doucement dans l'eau.

Les longs rhizomes épais sont plus difficiles à ramasser, mais comme ils sont riches en amidon et assez doux au goût, ils valent bien qu'on se donne la peine de les sortir de la boue. On peut les ramasser en automne et jusqu'au printemps, et on peut les manger soit crus soit cuits. Le coeur central est assez dur, mais il est facile à enlever après la cuisson. On prépare une farine acceptable en faisant sécher les rhizomes jusqu'à ce qu'ils soient durs, puis en les réduisant en poudre. Cette farine peut servir à faire des «céréales» pour le petit déjeuner, des pains et des muffins, et elle peut être employée comme agent épaississant dans les soupes et les ragoûts. Les extrémités en croissance et les ramifications latérales des rhizomes, d'un blanc pur, sont succulentes et font un plat délicieux si on se donne la peine d'en ramasser un certain nombre. Crues et pelées, elles ont le goût du céleri. On peut également les servir sautées ou cuites à la vapeur pour accompagner un plat de viande.

Les jeunes inflorescences (mâles et femelles) sont comestibles quand elles sont vertes; elles peuvent être consommées crues, cuites à l'eau ou à la vapeur, ou utilisées dans la confection de soupes et de ragoûts. Cependant, la partie centrale de l'inflorescence mâle est dure et doit être jetée. Les inflorescences peuvent être cueillies du début du mois de juin au mois d'août, selon le lieu, juste au moment où la graine vert clair qui enveloppe la fleur commence à se fendre. Le goût des jeunes inflorescences a été fréquemment comparé à celui des olives, des artichauts et du maïs sucré.

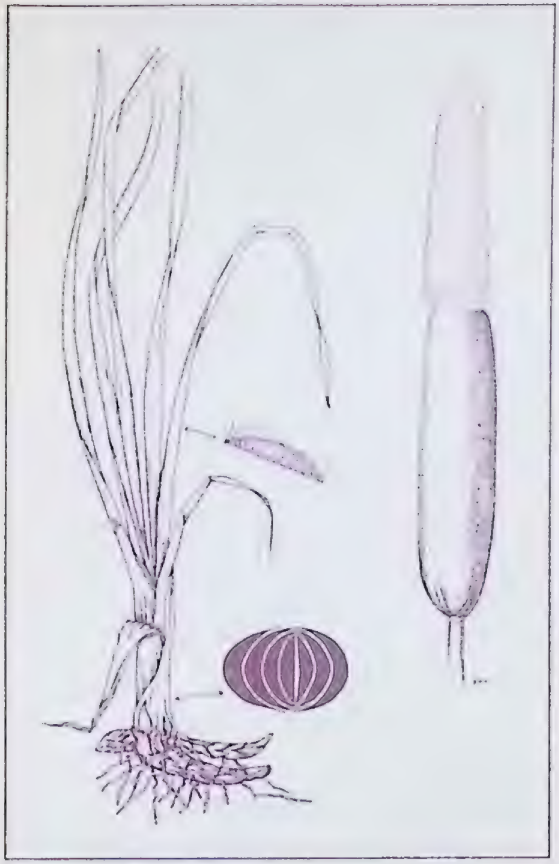
Le pollen des quenouilles peut être récolté, quand il est mûr, en secouant les inflorescences dans un sac. Il peut remplacer jusqu'à la moitié de la farine nécessaire dans la fabrication de crêpes, de biscuits ou de muffins et donner à ces pâtisseries une saveur unique et une belle couleur dorée.

Avertissement

Il faut veiller à ne pas confondre les quenouilles avec l'iris versicolore, ou clageux, (*Iris* sp.) qui pousse dans le même biotope que la quenouille et dont les feuilles et les rhizomes sont vénéneux si l'on en croit Kingsbury dans *Poisonous Plants of the United States and Canada*. Au moment de la floraison l'iris versicolore peut être facilement distingué car ses fleurs qui sont jaunes, blanches ou bleues, ressemblent à celles de l'iris des jardins. Il est plus difficile de le distinguer par ses parties végétatives; les feuilles sont linéaires, érigées, à nervures parallèles, réparties en deux rangs et habituellement moins longues que celles de la quenouille. Les rhizomes sont charnus, horizontaux et habituellement plus épais que ceux de la quenouille.

Il faut faire attention de ne pas ramasser de quenouilles, les rhizomes en particulier, dans les eaux polluées. On devrait toujours laver les produits de la récolte dans une eau claire et fraîche.

Iris versicolore (*Iris pseudocorus*)
Toxique, ne pas consommer
Lire l'avertissement



Quenouille (*Typha latifolia*)

À la carte

Salade de quenouilles aux noix de cajou

500 mL	jeunes pousses de quenouilles	2 tasses
125 mL	noix de cajou, rôties et salées	1/2 tasse
30 mL	huile de table	2 c. soupe
15 mL	vinaigre de vin *ou* jus de citron	1 c. soupe
	sel et poivre noir	

Peler les pousses de quenouilles et les laver, puis les couper en morceaux de 2 cm de long. Ajouter les noix de cajou. Verser l'huile et le vinaigre *ou* le jus de citron sur le tout. Assaisonner suivant le goût et bien brasser. Servir aussitôt. (Donne 2 ou 3 portions.)
Note: Des noisettes ou des graines de tournesol peuvent remplacer les noix de cajou.

Ragoût de fleurs de quenouilles

	24 jeunes inflorescences, mâles et femelles, de quenouilles	
500 mL	mie de pain de blé entier	2 tasses
30 mL	beurre *ou* margarine, ramolli	2 c. soupe
5 mL	estragon	1 c. thé
5 mL	sauge fraîche	1 c. thé
	ou	
2 mL	sauge séchée	1/2 c. thé
	1 petit oignon, haché finement	
2 mL	sel	1/2 c. thé
	1 oeuf, bien battu	
50 mL	lait	1/4 tasse

Placer les inflorescences de quenouilles dans une casserole, les recouvrir d'eau, porter à ébullition et laisser cuire doucement jusqu'à ce que les inflorescences soient tendres (de 5 à 10 minutes). Retirer en grattant les parties externes molles et jeter les tiges dures. D'autre part, mélanger la mie de pain avec le beurre *ou* la margarine, ajouter les herbes, l'oignon et le sel, et mélanger avec soin. Ajouter ce mélange aux parties prélevées sur les inflorescences des quenouilles et placer dans un plat graissé. Battre l'oeuf et le lait et verser sur le tout. Faire cuire au four à 160°C (325°F) pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que l'oeuf prenne et que le dessus soit doré. (Donne 2 portions.)

«Maïs» de quenouille

Récolter environ 2 douzaines d'inflorescences de quenouilles, mâles et femelles, les mettre dans une casserole et recouvrir d'eau salée, porter à ébullition et laisser cuire doucement pendant environ 10 minutes. Servir comme les jeunes épis de maïs avec du beurre fondu, du sel et du poivre. On peut manger directement la partie charnue sur l'épi ou l'enlever avec un couteau. Les enfants adoreront ce plat. (Donne 3 ou 4 portions.)

Farine de rhizome de quenouille

Ramasser l'équivalent de 2 douzaines de rhizomes de quenouille de 25 cm (10 po) de long. Enlever leur peau brune avec un couteau bien aiguisé ou un couteau éplucheur, les déposer sur une plaque à biscuits et les faire sécher à four doux soit à 100°C (200°F) pendant 1 heure environ, ou jusqu'à ce qu'ils soient secs et cassants. (Il est également possible de les laisser sécher au soleil pendant plusieurs jours jusqu'à ce qu'ils deviennent cassants.) Les briser alors en petits morceaux et les placer dans un mélangeur ou un broyeur et les réduire en poudre. Tamiser de façon à enlever les morceaux et les fibres. Vous devriez obtenir environ 500 mL (2 tasses) de farine de quenouille, qui peut remplacer totalement ou partiellement la farine de blé ordinaire dans toute recette de pâtisserie. On rapporte que la farine de quenouille contient entre 30 et 46 pour cent d'amidon, et environ la même quantité de protéines que la farine de riz ou de maïs, c'est-à-dire de 6 à 8 pour cent, mais elle contient beaucoup moins de lipides si l'on se réfère à Harrington dans *Edible Native Plants of the Rocky Mountains*. Harrington cite un précurseur dans le domaine de la recherche, qui estimait que 2,5 hectares (1 acre) de quenouilles pourraient produire 2937 kg (6475 lb) de farine.

Biscuits à la farine de quenouille

250 mL	farine de rhizome de quenouille	1 tasse
250 mL	farine de blé non blanchie	1 tasse
25 mL	poudre à pâte	1 1/2 c. soupe
3 mL	sel	3/4 c. thé
75 mL	graisse végétale	1/3 tasse
175 mL	lait	3/4 tasse

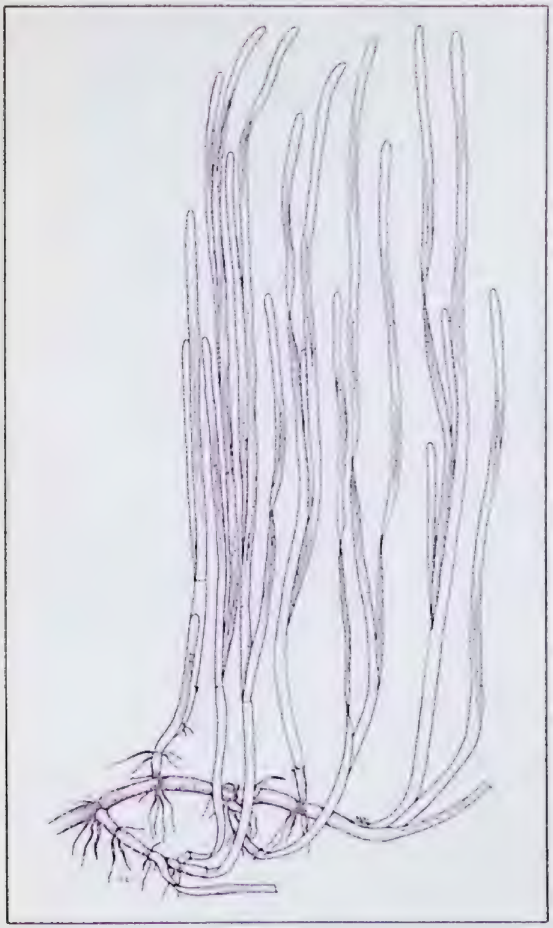
Mélanger les farines, la poudre à pâte et le sel, et tamiser. Ajouter le shortening et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène et friable. Ajouter suffisamment de lait pour obtenir une pâte lisse. La placer sur une planche farinée et la travailler légèrement, puis l'abaisser jusqu'à ce qu'elle ait 1 cm d'épaisseur. Couper les biscuits avec un emporte-pièce fariné puis les placer sur une plaque graissée et les mettre au four à 230°C (450°F) pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fermes et légèrement dorés. (Donne environ une douzaine de biscuits.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Cosaques des marais du Don en U.R.S.S. consomment les jeunes pousses de quenouilles crues depuis des siècles.

Les feuilles dures et spongieuses de la quenouille ont été utilisées dans le monde entier pour tresser des nattes, des paniers, des chapeaux, des pantoufles et même des sièges de chaises. Dans la partie occidentale de l'Amérique du Nord, les Indiens utilisaient des nattes de quenouille pour construire leurs abris temporaires d'été, pour isoler leurs habitations d'hiver et comme matelas. Plutôt que de tisser les feuilles, ils les cousaient avec du fil qu'ils tiraient de la partie basale des feuilles de quenouilles ou encore de fibres d'autres plantes. Une longue aiguille de bois pointue était utilisée pour coudre les feuilles qui étaient disposées bord à bord, le haut de l'une coincidant avec le bas de l'autre. Vous pouvez obtenir de jolis tapis de sol de style indien en cousant des feuilles de quenouilles avec un fil épais et une grosse aiguille à repriser. Il faut pour cela cueillir les feuilles à la fin de l'été, les faire bien sécher au soleil, puis, juste avant de les utiliser, les faire tremper dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'elles soient assouplies. Les Indiens utilisaient également les poils des graines mûres pour confectionner des matelas pour enfants et des couches pour bébés. Cette matière cotonneuse peut être également utilisée pour remplir des oreillers et des matelas et comme mèche pour allumer le feu. Les quenouilles mûres peuvent aussi servir efficacement de torches si on les trempe dans du kérosène.

Les quenouilles forment des zones refuges importantes pour de nombreuses espèces animales. Les oies et les rats musqués se nourrissent de ses rhizomes riches en amidon, et les merles ainsi que d'autres oiseaux-chanteurs font régulièrement leurs nids dans les marais où poussent les quenouilles.



Zostère marine

(Naïadacées)

Autres noms
Mousse de mer, herbe à bernaches, herbe à outardes ou arboutarde.

Comment la reconnaître
Cette plante marine, à fleurs, qui ressemble à une herbacée, pousse à partir de rhizomes rampants, de brunâtres à blanchâtres. Les feuilles rubanées, vert pâle, atteignent parfois 3 m de long ou davantage, mais elles ont habituellement environ 1 m de long et de 3 à 12 mm de large. Les fleurs et les fruits, peu visibles, sont enveloppés dans des gaines à la base de certaines feuilles.

Où la trouver
La zostère marine se rencontre le long des côtes Atlantique et Pacifique, où elle pousse dans les baies tranquilles et protégées; les rhizomes se développent dans la boue ou le sable. Ces plantes forment souvent des lits denses et très étendus qui correspondent à peu près à l'amplitude des marées, soit entre 1 m au-dessus du niveau le plus bas des marées et 6 m au-dessous.

Comment l'accommoder
Les parties comestibles correspondent aux bases blanchâtres des feuilles, aux tiges et aux racines cassantes, elles ont une saveur rafraîchissante doucâtre et salée. Les feuilles supérieures sont habituellement trop dures pour être mangées et il faut les jeter. Les rhizomes peuvent être recouverts de boue ou de sable, il convient donc de bien les laver.

Zostera marina L.
(Zosteraceae)

C'est à la fin du printemps ou au début de l'été, à marée basse, qu'il faut ramasser les zostères. On peut arracher les plantes à la main ou s'aider d'une petite pelle, ou encore, si l'eau est trop profonde, on peut les ramasser d'un bateau ou d'un canot avec une longue perche, autour de laquelle on enroule les feuilles avant de tirer pour déraciner la plante. Cette dernière méthode était communément utilisée par les Indiens de la côte de la Colombie-Britannique, qui consommaient les zostères comme légume au printemps.

La base des feuilles et les racines sont meilleures si on les consomme crues, comme amuse-gueule ou en salade. Les Indiens de la partie septentrionale de la côte Ouest aimaient les manger attachées en petits paquets et trempées dans de l'huile de phoque ou dans de la graisse d'eulakane. Il est aussi possible de consommer les zostères cuites à la vapeur et servies avec du beurre et du sel comme des haricots verts frais. La zostère est un excellent légume qui se marie bien avec les coquillages et les autres fruits de mer. C'est également un bon aliment de survie pour ceux qui se perdent ou s'échouent sur la côte.

Avertissement
Il ne faut pas ramasser de zostère marine aux alentours des zones habitées car l'eau peut être polluée par les égouts ou des déchets industriels.

À la carte

Zostères sautées au poulet

15 mL	huile à friture	1 c. soupe
125 mL	poitrine de poulet, coupée en petits morceaux	1/2 tasse
500 mL	rhizomes de zostères, tiges et bases des feuilles coupées en petits morceaux	2 tasses
250 mL	eau froide	1 tasse
15 mL	fécule de maïs	1 c. soupe
15 mL	sauce de soya	1 c. soupe
2 mL	gingembre frais, moulu	1/2 c. thé
50 mL	graines de sésame	1/4 tasse

Faire chauffer l'huile dans un poêlon ou dans un *wok* jusqu'à ce qu'elle bouillonne quand on y laisse tomber une goutte d'eau. Ajouter le poulet et faire cuire, en remuant rapidement, jusqu'à ce que la chair soit blanche et ferme. Ajouter les morceaux de zostère et remuer rapidement pendant une minute environ. Mélanger l'eau, la fécule de maïs et la sauce de soya, verser dans le poêlon ainsi que le gingembre. Continuer à faire cuire en remuant jusqu'à ce que le liquide épaississe et s'éclaircisse et que les zostères soient tendres mais toujours croquantes. Servir saupoudré de graines de sésame. Ce plat est délicieux avec du riz et avec d'autres plats orientaux. (Donne 2 ou 3 portions.)

Zostère marine, à la mode des Indiens kwakiutl

Faire un petit tas d'environ 12 zostères marines (les racines ainsi que les tiges et les bases des feuilles) sur un napperon en face de chaque convive. Chaque convive enlèvera les radicelles du rhizome ainsi que la partie supérieure des feuilles, puis il liera les morceaux de plante en paquet de 4, en utilisant les bases de feuilles comme lien. Les morceaux de chaque paquet devront être de la même longueur. Chaque paquet est alors trempé dans de la graisse d'eulakane ou dans une autre huile et mangé avec les doigts.

Note: Les Kwakiutl du nord-est de l'île Vancouver mangeaient des zostères préparées et servies ainsi à d'importantes fêtes tribales. Les convives pouvaient emporter les restes à leur femme. L'habitude voulait que l'on ne boive pas d'eau après une telle fête. Un festin à base de zostères marines était une grande fête, en effet les Kwakiutl croyaient que les zostères étaient la nourriture de leurs ancêtres mythiques.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La zostère marine était une denrée très appréciée des Indiens de la côte de la Colombie-Britannique. Dans certaines langues indiennes le nom de zostère est dérivé des mots «doux» ou «sucré». Les peuples de la partie septentrionale de la côte Ouest utilisaient également les feuilles de zostère pour ramasser au printemps les oeufs de hareng. Les oeufs attachés aux feuilles étaient simplement grattés et mangés crus ou cuits; les feuilles n'étaient pas consommées. Les habitants des Outer Hebrides des îles Britanniques croquaient des racines de zostère qu'ils ramassaient sur les plages où elles avaient été rejetées par les tempêtes.

Pendant les années 30, une sérieuse épidémie a éliminé presque toutes les populations de zostère des côtes de l'Atlantique; les populations de zostère du Pacifique n'en ont pas été affectées. Cependant, la plante a récemment opéré un bon retour et il se peut qu'elle devienne aussi abondante qu'elle l'était précédemment. De nombreux représentants de l'avifaune, dont le canard malard, le canard pilet, les morillons, les macreuses, le canard siffleur et la bernache du Canada, se nourrissent des graines, des feuilles et des rhizomes des zostères. Ces plantes constituent la base alimentaire des bernaches, et de nombreuses bernaches cravant ont souffert de famine après la décimation des populations de zostères de l'Atlantique.

Berce laineuse

(Ombelliféracées)

Autres noms
Appelée aussi «poglus» chez les Hurons de Lorette.

Comment la reconnaître
La berce laineuse est une des nombreuses plantes comestibles de la famille des ombelliféracées, dans laquelle on trouve aussi le panais, la carotte, le céleri, le persil, l'angélique, l'aneth odorant et beaucoup d'épices communes comme le carvi et le cumin. Dans cette famille, il y a également quelques plantes très toxiques comme la ciguë maculée et la carotte à Moreau (voir l'avertissement).

La berce, indigène au Canada, est une robuste plante herbacée vivace à tige creuse, de 2 m de haut ou davantage, qui se développe à partir d'une grosse racine pivotante. Les feuilles inférieures sont grandes et composées, chacune est divisée en 3 folioles grossièrement dentées et nettement lobées. Les feuilles supérieures, au pétiole fortement ailé, sont simples mais nettement lobées. Les fleurs sont groupées en ombelles grandes et denses qui ressemblent à des parapluies, et présentent chacune de 15 à 30 rameaux. Ces fleurs sont blanches et petites. Il y a souvent plusieurs ombelles florales par plante mais l'ombelle sommitale est la plus grande et peut dépasser 25 cm de diamètre. Les fruits mûrs sont brunâtres, minces comme du papier, aplatis et munis de minces ailes latérales. Quand la plante arrive à maturité, les feuilles et les tiges dégagent une forte odeur.

Où la trouver
L'aire d'extension de la berce laineuse s'étend d'une côte à l'autre du Canada, exclusion faite de la toundra Arctique. Elle pousse dans les lieux ouverts et humides, tels que le bord des routes et les prairies, depuis le niveau de la mer jusqu'à une altitude qui dépasse, en montagne, la limite des arbres. Elle couvre souvent de grandes étendues.

Comment l'accommoder

Les jeunes tiges et pétioles de feuilles sont tendres et sucrés et donnent un excellent légume consommés crus ou cuits. Leur goût et leur aspect ressemblent beaucoup à ceux du céleri et il est possible de les utiliser à la place de celui-ci dans un très grand nombre de plats. Il faudrait peler les tiges avant de les consommer car la peau externe a une forte odeur et contient une substance chimique qui irrite la peau (voir l'avertissement). La période idéale pour consommer les tiges est habituellement avril ou mai, avant que les boutons floraux ne se soient ouverts et alors qu'ils sont encore protégés par un fourreau formé par les larges bases des feuilles. Après la floraison, les tiges deviennent dures et ont un goût amer, et il faut les faire bouillir dans 2 ou 3 eaux pour les rendre comestibles.

Les tiges de berce peuvent être servies en salade ou coupées en bâtonnets comme on le fait pour le céleri ou les carottes. Comme elles sont creuses, il est possible de remplir les tiges de farce ou de crèmes à tartiner à base de fromage, de crevettes ou de champignons. On peut également les utiliser dans des ragoûts ou les farcir avec de la chair à saucisse, du riz ou du fromage et les cuire au four.

Comme la berce laineuse est abondante, largement répandue et très savoureuse quand elle est jeune, c'est une plante sauvage digne d'intérêt et un aliment de survie pendant le printemps et l'été.

Ciguë maculée (*Conium maculatum*)
Toxique, ne pas consommer
Lire l'avertissement

Carotte à Moreau (*Cicuta* sp.)
Toxique, ne pas consommer
Lire l'avertissement

Avertissement

Il convient d'être prudent et de ne pas confondre la berce laineuse avec la carotte à Moreau (*Cicuta* sp.) ou la ciguë maculée (*Conium maculatum* L.), plantes toutes deux très toxiques qui peuvent provoquer de sérieux malaises et même la mort chez les humains et les animaux. Ces plantes sont plus élancées que la berce laineuse, leurs fleurs sont plus nombreuses et leurs feuilles sont finement divisées. (Comparer, à cet effet, avec la description de la berce, p. 77.) La carotte à Moreau croît plutôt dans les eaux dormantes, dans les marais, le long des ruisseaux et sur le bord des lacs. La ciguë maculée pousse sur les terrains perturbés, habituellement près des établissements humains.

Il faut toujours peler les tiges de la berce laineuse car la pelure contient un produit chimique qui réagit avec la peau et les lèvres provoquant la formation de cloques sur les lèvres et le brunissement à la lumière solaire.

On ne connaît pas encore toutes les conséquences de cette phototoxicité, par conséquent, nous recommandons de toujours porter des gants et d'éviter dans la mesure du possible tout contact direct de la peau avec les tiges et les pétioles avant qu'ils ne soient pelés. On notera aussi qu'une fois pelées, les tiges perdent en grande partie leur forte odeur. Les enfants ne devraient pas jouer dans les endroits où pousse cette plante.

Berce laineuse (*Heracleum lanatum*)

À la carte

Salade de berce et de champignons

250 mL	jeunes tiges de berce, pelées et coupées en dés	1 tasse
250 mL	champignons frais, tranchés	1 tasse
250 mL	pommes de terre froides, cuites et coupées en dés	1 tasse
30 mL	vinaigre de vin	2 c. soupe
30 mL	huile d'olive	2 c. soupe
	sel et poivre	
50 mL	noix hachées (facultatif)	1/4 tasse

Mélanger la berce, les champignons et les pommes de terre. Arroser avec le vinaigre et l'huile et ajouter l'assaisonnement. Garnir de noix si désiré. (Donne 3 ou 4 portions.)
D'autres assaisonnements, comme des câpres ou du fromage bleu peuvent remplacer l'huile et le vinaigre.

Berce aux anchois

	12 jeunes tiges de berce de 10 à 15 cm de long, pelées	
	6 filets d'anchois	
30 mL	huile d'olive	2 c. soupe

Fendre les tiges de berce dans le sens de la longueur. Piler les anchois dans l'huile d'olive et utiliser le mélange pour remplir les tiges, comme vous le feriez pour des bâtonnets de céleri. Mettre au frais et servir à l'apéritif. (Donne de 4 à 6 portions.)

Salade de berce

500 mL	germes de soya	2 tasses
250 mL	jeunes tiges de berce, pelées et coupées en dés	1 tasse
500 mL	porc, cuit et coupé en dés	2 tasses
	2 oignons verts moyens, finement hachés	
	1 grosse carotte râpée	
50 mL	amandes rôties *ou* noisettes d'Australie (macadamias)	1/4 tasse
30 mL	sauce de soya	2 c. soupe
	sel et poivre	
125 mL	crème sure	1/2 tasse
	pincée de paprika	

Dans un grand bol à salade, mélanger ensemble les germes de soya, la berce, le porc, les oignons, les carottes, les noix et la sauce de soya. Assaisonner, napper de crème sure et saupoudrer de paprika. Servir avec du riz cuit à la vapeur. (Donne de 4 à 6 portions.)

Berce aux huîtres

250 mL	jeunes tiges de berce, pelées et coupées en petits dés	1 tasse
30 mL	beurre	2 c. soupe
	12 huîtres moyennes	
250 mL	vin blanc demi-sec	1 tasse
	sel et poivre	
	pincée de sel d'ail	

Dans un poêlon faire sauter la berce dans le beurre jusqu'à ce qu'elle soit tendre sans être réduite en bouillie. Ajouter les huîtres, faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le bord des huîtres ait tendance à «friser». Ajouter le vin blanc et l'assaisonnement. Faire chauffer jusqu'à ce que de la vapeur s'en dégage. Servir immédiatement. (Donne 3 ou 4 portions.) Vous pouvez varier en remplaçant le vin par du sherry et en servant les huîtres et la berce sur des rôties.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La berce a été utilisée comme légume par de nombreuses tribus indiennes du Canada et des États-Unis. En Colombie-Britannique, les Indiens de la côte en mangeaient souvent les pousses avec de l'huile de phoque, de chien de mer ou de la graisse d'eulakane et, au cours du siècle dernier, ils les saupoudraient de sucre ou les trempaient dans du miel.

Différentes espèces d'*Heracleum* sont consommées dans de nombreuses régions du monde, des Hébrides, en Écosse, jusqu'au Chili, en Amérique du Sud. En Prusse, on en cultive une espèce (*H. sibiricum* L.) comme aliment pour le bétail, en particulier pour les brebis. En Lithuanie et dans certaines parties de la Russie, la berce est distillée, seule ou mélangée à des airelles pour donner une boisson alcoolisée populaire.

La berce présente un potentiel horticole considérable, à la fois comme légume et comme plante ornementale, en raison de son très joli feuillage et de ses fleurs. Les larves de machaons se nourrissent de ses feuilles.

Lomatium à tige nue

(Ombelliféracées)

Comment le reconnaître

C'est une plante vivace à racine pivotante dont les tiges érigées, isolées ou multiples, peuvent atteindre 1 m, bien qu'elles ne dépassent habituellement pas 50 cm. Le feuillage uni, bleu-vert, a un aspect cireux. Les feuilles sont divisées d'une à trois fois et les folioles, au nombre de 3 à 30 par feuille, ont une forme ovale ou lancéolée bien dessinée et mesurent de 2 à 9 cm de long. Elles présentent des bords lisses ou dentelés aux extrémités. Les pétioles sont ailés et enveloppent les tiges. Les petites fleurs jaune pâle, portées en sphères compactes à l'extrémité de rameaux plus ou moins nombreux et irrégulièrement espacés, forment une inflorescence en parapluie, ou ombelle. Les rameaux de l'ombelle s'allongent lorsque les fleurs et les fruits mûrissent; les plus longs peuvent dépasser 20 cm. Les fruits sont secs, oblongs ou elliptiques, aplatis et présentent des ailes latérales larges et de couleur claire. Les plantes, particulièrement les fruits, dégagent une forte odeur de céleri quand on les écrase, en raison de la présence d'une huile aromatique.

On peut consommer les racines ou les feuilles de presque tous les autres lomatiums de l'ouest du Canada, mais cette espèce est une des plus largement répandues et des plus abondantes, et d'autre part c'est également une des plus savoureuses. La plupart des autres lomatiums présentent des feuilles duveteuses plus finement divisées.

Lomatium nudicaule **(Pursh) Coult. & Rose**
(Apiaceae ou Umbelliferae)

Où le trouver

Cette espèce pousse sur les côtes escarpées et herbeuses dans les prairies ouvertes et dans les bois secs, depuis le niveau de la mer jusqu'à des altitudes moyennes en montagne, de la partie méridionale de la côte de Colombie-Britannique, jusqu'au sud-ouest de l'Alberta. On ne rencontre pas de lomatiums dans l'est du Canada.

Comment l'accommoder

Les pousses, les pétioles et les feuilles de cette plante ont un goût et un arôme de céleri prononcés mais plaisants. Si les plantes sont jeunes, elles sont délicieuses crues ou cuites, ou encore utilisées pour parfumer les soupes et les ragoûts de la même façon que l'on utilise les feuilles de céleri. Comme pour la plupart des légumes en feuilles, ce sont les jeunes feuilles qui sont les plus savoureuses. En effet, plus elles sont âgées plus leur goût est fort, il est donc préférable de les ramasser avant que les plantes ne montent en graines. Les feuilles une fois rapidement blanchies, peuvent être mises en conserves ou congelées et utilisées tout l'hiver.

Les fruits peuvent être aussi utilisés comme condiment, de la même manière que l'on utilise les graines de céleri, de fenouil ou de cari. Les plantes fraîches ou séchées peuvent être utilisées sous forme de tisane. Il suffit de mettre une poignée de feuilles (il en faut moins si elles sont séchées) dans un litre (4 tasses) d'eau environ, porter à ébullition, couvrir et laisser infuser quelques minutes avant de servir.

À la carte

Lomatium vapeur, au beurre et au fromage cheddar

50 mL	beurre *ou* margarine	1/4 tasse
500 mL	feuilles et pétioles de jeunes lomatiums, en morceaux	2 tasses
50 mL	eau *ou* bouillon de viande	1/4 tasse
125 mL	fromage cheddar, râpé	1/2 tasse
	pincée de paprika	
	sel et poivre	

Dans un poêlon, faire fondre le beurre *ou* la margarine. Ajouter les lomatiums et l'eau *ou* le bouillon et remuer, puis couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que les lomatiums soient tendres. Assaisonner et servir chaud, saupoudré de fromage cheddar râpé. (Donne 3 ou 4 portions.)

Lomatiums au jambon

	8 tranches de bacon	
50 mL	bouillon de boeuf *ou* de poulet	1/4 tasse
250 mL	jambon cuit, haché	1 tasse
	1 gros oignon, émincé	
500 mL	feuilles et pétioles de jeunes lomatiums, en morceaux	2 tasses
	6 rôties, beurrées	
250 mL	gruyère râpé	1 tasse
	sel et poivre	

Dans une grande poêle, faire frire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croquant, le mettre de côté sur du papier absorbant. Laisser dans la poêle 30 mL (2 c. soupe) de graisse du bacon, ajouter le bouillon, le jambon, l'oignon et les lomatiums puis faire cuire doucement jusqu'à ce que les lomatiums soient tendres (environ 5 minutes). Enlever du feu et ajouter le bacon en morceaux. Mettre les rôties dans un plat allant sous le gril et les recouvrir à la cuillère avec le mélange à base de lomatiums. Les saupoudrer de fromage râpé, assaisonner au goût, mettre sous le gril jusqu'à ce que le fromage fonde. Servir chaud. (Donne 3 ou 4 portions.)

Salade de lomatiums et de saumon fumé

500 g	saumon fumé	1 lb
500 mL	feuilles et pétioles de jeunes lomatiums, en bouchées	2 tasses
125 mL	mayonnaise	½ tasse
	sel et poivre	
	2 oeufs durs, tranchés	
	olives noires dénoyautées (facultatif)	

Déchiqueter le saumon en bouchées et le mettre dans un bol à salade avec les lomatiums, la mayonnaise et l'assaisonnement. Bien mélanger et réfrigérer. Servir garni avec les tranches d'oeufs durs et, éventuellement, les olives tranchées. (Donne 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Indiens salish de l'intérieur de la Colombie-Britannique appréciaient cette plante en légume vert et la consomment encore de nos jours. Le thé qu'ils en tiraient était utilisé comme tonique pour lutter contre la grippe et les maux de gorge. Les graines étaient largement utilisées comme désinfectant et comme purificateur de l'air ainsi que pour aromatiser le tabac et comme médicament. Pour purifier l'air, on jetait quelques graines dans le feu ou on les plaçaient sur un poêle chaud et on les laissait fumer jusqu'à ce que leur odeur ait imprégné toute la maison. En médicament pour les grippes, les maux de gorge et la tuberculose, on mâchait les graines et on en avalait le jus. Les graines réduites en poudre étaient aussi utilisées en cataplasmes dans les cas de maladies de peau. Les Indiens du sud de la Colombie-Britannique faisaient également le commerce de ces graines considérées comme un produit de valeur.

Le lomatium à tige nue est facilement cultivé à partir des graines et peut constituer une addition intéressante, attrayante et utile à tout carré d'herbes aromatiques.

Balsamorhize

(Composacées)

Comment la reconnaître

Cette plante vivace atteint jusqu'à 50 cm de haut, elle pousse à partir d'une grosse racine pivotante, coriace et profondément enfoncée dans le sol. Les grandes feuilles triangulaires, présentent un long pétiole et se développent en faisceau dense à partir du sommet de la racine. Les feuilles ont un reflet argenté car elles sont recouvertes par un épais duvet de fins poils blancs, particulièrement important sur la face inférieure. Les fleurs d'un jaune vif sont remarquables, elles sont formées de 15 à 25 rayons et ressemblent à de petites inflorescences de tournesol. Chacune est portée par une tige individuelle et on en compte habituellement plusieurs par plant. Les petits fruits noirs et cunéiformes tombent aisément si les parties fructifères vieillies et desséchées sont secouées. Les fleurs éclosent au début du printemps et sont très abondantes,en particulier sur les versants pâturés des collines. Dans beaucoup d'endroits de leur aire de distribution elles sont si abondantes qu'elles colorent de jaune or la totalité des collines. Une autre espèce également comestible. *B. deltoidea* Nutt., ressemble à *B. sagittata*, cependant ses feuilles sont d'un vert plus vif.

Où la trouver

La balzamorhize pousse sur les versants secs et ensoleillés des collines ainsi que dans les bois ouverts de toute la ceinture sèche du sud de la Colombie-Britannique et au pied des collines de l'Alberta. L'aire de distribution de *B. deltoidea* correspond aux affleurements rocheux de l'extrémité sud de la côte de la Colombie-Britannique et sur l'île Vancouver.

Comment l'accommoder

La balsamorhize compte parmi les plantes qui offrent le plus de possibilités à l'amateur d'aliments sauvages. Ses grosses racines pivotantes sont comestibles au printemps et elles figuraient en bonne place dans le régime alimentaire des Indiens. Elles donnent également un succédané intéressant du café (voir le deuxième volume de cette collection: *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*). On peut écraser et manger les

graines. De toutes les parties comestibles de la plante, nous préférons les tiges tendres des jeunes boutons floraux. Il faut les ramasser au printemps quand elles ont environ 10 cm de long, alors que les boutons sont encore fermés et verts. Il est facile de les casser à la base, comme les jeunes pousses d'asperge. La peau extérieure se pèle aisément et la partie succulente à l'intérieur des tiges donne une délicieuse crudité au goût de noisette ou, une fois cuite, un délicieux légume vert dont le goût s'apparente à celui des topinambours. Veillez bien à ne prélever qu'un petit nombre de bourgeons sur chaque plante de façon à en laisser suffisamment pour que la plante puisse fleurir.

Même au tout début du printemps, avant que les bourgeons ou que les feuilles n'apparaîssent au-dessus du sol, il est possible de localiser l'emplacement des plantes à partir des tiges des vieilles inflorescences de l'année précédente. On peut alors creuser pour chercher une autre partie comestible de cette plante, la délicate masse blanche formée par les feuilles et les boutons floraux non encore éclos. On peut les détacher du sommet de la racine et les consommer nature ou les faire légèrement cuire. À maturité, les feuilles et les inflorescences de balsamorhize deviennent très dures et présentent un goût très prononcé, elles ne sont donc pas comestibles.

À la carte

Goûter de tiges de boutons de balsamorhize

	24 tiges de boutons floraux de jeunes balsamorhizes, de 10 cm de long	
30 mL	fromage à la crème	2 c. soupe
30 mL	mayonnaise	2 c. soupe
	pincée de paprika	
1 mL	sel de céleri	1/4 c. thé
	sel	

Enlever les boutons, peler les tiges et les disposer sur un plateau. Dans un petit plat, mélanger les ingrédients restants jusqu'à ce qu'ils donnent un mélange lisse et crémeux. Y tremper les tiges de balsamorhize et les consommer ainsi comme goûter ou hors-d'oeuvre. (Donne de 4 à 6 portions.)

Tiges de boutons floraux de balsamorhize à l'étuvée

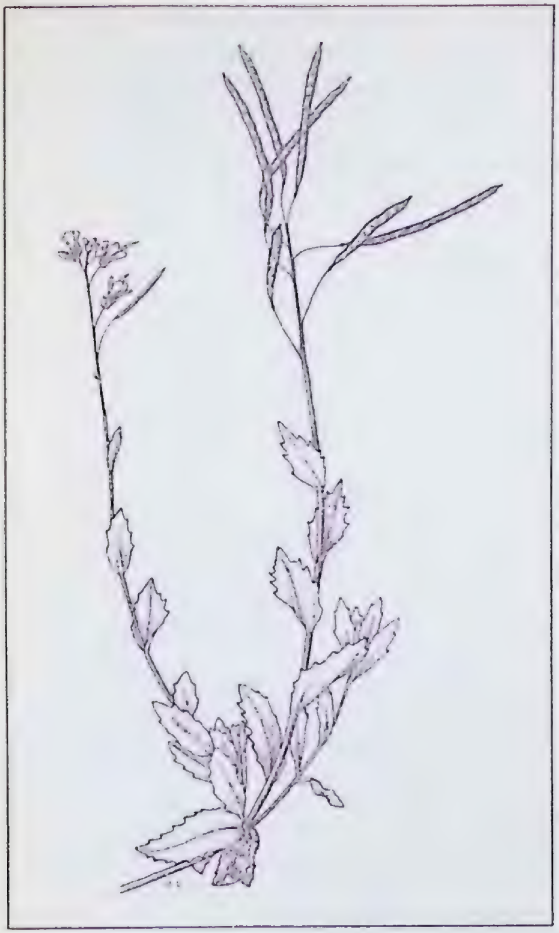
	36 tiges tendres de boutons floraux de jeunes balsamorhizes	
15 mL	beurre *ou* margarine	1 c. soupe
	pincée de noix de muscade	
	sel et poivre noir	
	1 citron, coupé en deux	

Enlever les boutons, peler les tiges et les couper en morceaux de 2 cm de long. Les cuire à l'étuvée avec 50 mL (1/4 tasse) d'eau environ. Faire cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que les tiges soient tendres. Égoutter et servir avec du beurre *ou* de la margarine, une pincée de noix muscade, du sel et du poivre. Presser le jus d'une moitié de citron et découper l'autre moitié en tranches qui seront disposées sur les bords du plat, en garniture. (Donne 2 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Indiens okanagans de Colombie-Britannique utilisaient les grandes feuilles duveteuses de la balsamorhize (pouvant atteindre 30 cm de long et 15 cm de large) comme semelles intérieures dans leurs mocassins, en raison de leurs vertus isolantes. Pour vérifier la souplesse de la démarche des jeunes Okanagans, on leur demandait de s'envelopper les pieds avec des feuilles et de maintenir le tout avec des tiges de graminées; on déterminait alors jusqu'où ils pouvaient aller ainsi sans que les feuilles se déchirent. Certains jeunes gens aux pieds agiles étaient même capables de courir tout en conservant les feuilles intactes.

Les feuilles, non comestibles pour les animaux quand elles sont adultes, sont broutées quand elles sont jeunes par le cerf, l'orignal, le mouflon d'Amérique et les bestiaux.



Arabettes

(Cruciféracées)

Comment les reconnaître

Au Canada, il existe au moins quinze espèces indigènes d'*Arabis* et plusieurs espèces eurasiennes qui ont été introduites comme fleurs de rocailles et qui, dans certains endroits, sont devenues sauvages. Toutes sont comestibles mais certaines ont un goût plus doux, et ont moins de poils que d'autres, ce sont donc les meilleures à consommer. D'une façon générale, les espèces dont les feuilles sont très laineuses ou duveteuses ne sont bonnes qu'une fois cuites et, même dans ce cas, elles sont inférieures aux espèces à feuilles glabres.

Les espèces du genre *Arabis* sont bisannuelles (parfois annuelles) ou vivaces. Ce sont des plantes qui présentent des feuilles basales plus ou moins nombreuses habituellement pétiolées et à bords lisses ou plus ou moins lobés. Une ou plusieurs tiges érigées se développent à partir du sommet de la racine. Elles portent des feuilles plus petites, habituellement non pétiolées, et à leur extrémité une grappe de fleurs blanches, jaunâtres ou rose violacé. Dans la plupart des cas les fleurs sont assez petites et pas très visibles. Les fruits, petits et allongés, contiennent de nombreuses graines aplaties.

Arabis alpina

Chez certaines espèces, les fruits sont dressés et collés le long de la tige; chez d'autres, ils se développent vers l'extérieur ou vers le bas. Les poils des feuilles et des tiges peuvent être simples, en fourche ou même en forme d'étoile.

Deux espèces sont particulièrement comestibles, elles sont connues dans les manuels de botanique sous le nom de *A. alpina* L. et *A. lyrata* L. *A. alpina* est une plante vivace poussant sous forme de tapis et atteignant 40 cm de haut. Ses feuilles sont légèrement duveteuses et faiblement dentées, ses fleurs ont des pétales blancs et ses fruits sont dressés. *A. lyrata* est une plante vivace aigrettée aux feuilles glabres ou légèrement duveteuses, largement lobées ou dentées, aux pétales blancs et aux fruits étalés.

Où les trouver

Les arabettes poussent habituellement sur les pentes rocheuses ou caillouteuses. Certaines espèces préfèrent des terrains humides, d'autres des terrains secs et sableux. Parmi les nombreuses espèces que l'on rencontre au Canada, un grand nombre poussent dans les étages alpins et subalpins et dans le Grand Nord. *A. alpina* est présente dans le nord-est du Canada, du Manitoba à Terre-Neuve. Certaines variétés de *A. lyrata* poussent dans de nombreuses stations élevées, de la Colombie-Britannique jusqu'au Québec et de la frontière américaine jusqu'au Yukon et aux Territoires du Nord-Ouest.

Comment les accommoder

Toutes les arabettes ont le parfum typique, assez prononcé, des nombreuses espèces de cruciféracées. Certaines ont des feuilles qui sont trop petites ou trop pubescentes pour être comestibles, mais beaucoup d'entre elles, y compris les deux espèces citées dans cet ouvrage, peuvent entrer dans la confection de sandwichs et de salades; et il est également possible de les faire cuire. On peut utiliser les feuilles basales quand elles sont jeunes et tendres et même les fleurs. Certaines personnes apprécient particulièrement la saveur «piquante» de ces plantes, qui ressemble à celle du radis, et les consomment seules. D'autres préfèrent les utiliser comme condiment, mélangées à d'autres aliments à la saveur moins forte. D'une façon générale, les arabettes peuvent être préparées et servies de la même manière que le cresson de fontaine ou le cresson de jardin. Elles sont particulièrement délicieuses avec du fromage ou des oeufs.

À la carte

Salade d'arabette au fromage «cottage»

500 mL	jeunes feuilles d'arabettes	2 tasses
50 mL	oignons verts, hachés	1/4 tasse
50 mL	piment vert, haché	1/4 tasse
125 mL	fromage «cottage»	1/2 tasse
50 mL	crème sure	1/4 tasse
30 mL	jus de citron	2 c. soupe
	pincée de sel d'ail	
	pincée de paprika	
	sel et poivre	
	olives mûres, en tranches (facultatif)	

Laver les feuilles d'arabettes et les mettre dans un bol à salade avec les oignons et le piment. Préparer la sauce en brassant les ingrédients suivants, à l'exception des olives, dans un mélangeur jusqu'à ce que le tout soit lisse. Verser sur la salade, mélanger légèrement et garnir avec les olives. Servir frais. (Donne 4 portions.)

Arabette au bacon

500 mL	jeunes arabettes	2 tasses
	4 tranches de bacon	
30 mL	crème sure	2 c. soupe
	pincée de poudre d'oignons	
	sel et poivre	

Laver les feuilles d'arabettes, les égoutter et les mettre à part. Couper le bacon en petits morceaux et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit croquant. Conserver 15 mL (1 c. soupe) de graisse, y ajouter les feuilles d'arabettes. Ajouter ensuite la crème sure et l'assaisonnement, puis laisser cuire à feu doux, en remuant légèrement, jusqu'à ce que les feuilles d'arabettes soient tendres (de 2 à 3 minutes). Ne pas trop laisser chauffer le mélange car la crème sure pourrait cailler. Servir avec des oeufs au petit déjeuner. (Donne de 2 à 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Esquimaux de l'Alaska consommaient les jeunes feuilles d'*A. lyrata* crues, bouillies ou encore les faisaient fermenter et les consommaient en hiver.

Le nom du genre *Arabis* provient du nom du pays, où l'on en trouvait, l'Arabie. Plusieurs espèces d'*Arabis* sont actuellement cultivées dans des «jardins de rocailles» et il serait intéressant de considérer l'introduction dans nos jardins d'un grand nombre d'espèces sauvages.

Caquillier édentulé

(Cruciféracées)

Comment le reconnaître

Le caquillier édentulé est une plante annuelle simple ou rameuse qui atteint 50 cm de haut ou davantage et dont les tiges inférieures sont étalées et les tiges supérieures dressées. Les feuilles sont charnues, simples et alternes et le limbe est de forme oblongue ou ovale. Elles ne dépassent pas habituellement 5 cm de long et sont profondément ondulées ou irrégulièrement lobées et deviennent plus étroites à la base. Les fleurs, à 4 pétales, ne sont pas très visibles; blanches ou purpurines, elles poussent en grappes peu denses à l'extrémité des tiges. Les fruits sont charnus et bi-articulés; c'est la partie supérieure ovale et pointue qui se détache à maturité.

Où le trouver

Le caquillier édentulé se rencontre sur les sols sableux ou graveleux de la côte Atlantique, dans le sud du Labrador, à Terre-Neuve, dans les provinces de l'Atlantique, et dans certaines stations riveraines des Grands lacs. Il est généralement abondant sur la côte du Pacifique où on pense qu'il a été introduit.

***Cakile edentula* (Bigel.) Hook.**
(Brassicaceae ou Cruciferae)

Comment l'accommoder

Les jeunes feuilles succulentes de cette plante ont un goût prononcé de moutarde qui s'apparente à celui du raifort. Elles sont excellentes en salades ou dans un sandwich. Certaines personnes préfèrent confectionner des salades de feuilles de caquillier uniquement, parfois accompagnées d'une petite quantité d'oignon. D'autres aiment mélanger les feuilles par moitié avec un autre légume vert plus doux tel que la laitue ou les épinards. Les fruits verts charnus sont également comestibles et il est possible de préparer les fruits et les feuilles «au vinaigre» comme on le fait pour les câpres et les graines de capucines.

On cueille les feuilles de caquillier édentulé à partir de mai et tout au long des mois d'été. Si vous connaissez un endroit proche où il y a des caquilliers vous pourrez vous approvisionner régulièrement en feuilles fraîches et jeunes en vous contentant de récolter seulement les parties sommitales en croissance qui se régénèreront en une ou deux semaines et permettront une nouvelle récolte. Si vous répartissez vos prélèvements sur plusieurs plantes vous n'épuiserez pas les populations. Assurez-vous de laisser quelques plantes fleurir et produire des graines avant que l'été ne finisse, en effet, cette plante est annuelle et doit produire des graines pour pousser à nouveau l'année suivante.

À la carte

Oeufs brouillés au caquillier

250 mL	jeunes feuilles de caquilliers	1 tasse
	1 oignon moyen, tranché fin	
15 mL	beurre *ou* margarine	1 c. soupe
	sel et poivre	
	6 gros oeufs	
125 mL	crème légère	1/2 tasse

Laver, égoutter et hacher des feuilles de caquillier. Faire frire un oignon dans le beurre *ou* la margarine jusqu'à ce qu'il soit ramolli puis ajouter les feuilles de caquilliers et assaisonner. Faire revenir à feu doux pendant 10 minutes environ. Mélanger les oeufs et la crème. Verser le tout dans la poêle. Remuer pendant quelques minutes, jusqu'à ce que les oeufs prennent. Servir chaud sur des rôties avec des asperges chaudes ou un autre légume. (Donne de 4 à 6 portions.)

Salade de caquilliers

500 mL	jeunes feuilles de caquilliers	2 tasses
250 mL	piment vert, tranché fin	1 tasse
	1 oignon moyen, tranché fin	
50 mL	vinaigre de vin	1/4 tasse
50 mL	huile d'olive	1/4 tasse
	sel et poivre	
	tomates en tranches (facultatif)	
	olives noires, en tranches (facultatif)	

Mélanger ensemble les caquilliers, le piment vert et l'oignon. Ajouter le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Garnir avec les tomates et les olives, si désiré. Servir froid. (Donne de 4 à 6 portions.)

Salade au crabe dormeur et aux caquilliers

	2 gros crabes dormeurs, cuits et décortiqués, ou une grosse boîte de crabe	
500 mL	feuilles de caquilliers, hachées	2 tasses
250 mL	piment vert, finement haché	1 tasse
50 mL	oignon vert, finement haché	1/4 tasse
	2 grosses tomates, tranchées	
30 mL	noix, hachées	2 c. soupe
125 mL	mayonnaise	1/2 tasse
50 mL	jus de citron	1/4 tasse
30 mL	sauce chili	2 c. soupe
	de 4 à 6 feuilles de laitue (facultatif)	
	2 oeufs durs, tranchés	

Mélanger légèrement la chair des crabes, les caquilliers, le piment, l'oignon, les tomates et les noix. Ajouter la mayonnaise, le jus de citron et la sauce chili. Mélanger et assaisonner. Servir dans des assiettes individuelles sur des feuilles de laitue suivant les goûts et garnir avec des tranches d'oeufs et des pattes de crabe. (Donne de 4 à 6 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

D'après l'explorateur Pehr Kalm (cité dans l'ouvrage de Sturtevant *Edible Plants of the World*) qui visitait le Canada au milieu du XVIII[e] siècle, les premiers colons canadiens avaient l'habitude de déterrer les racines de caquillier, de les faire sécher, de les réduire en poudre et de les mélanger avec de la farine de blé. Cette farine de caquillier était utilisée quand il y avait une pénurie de blé.

Le nom de *Cakile* provient du vieux nom arabe *qāqula* qui servait probablement à désigner l'espèce méditerranéenne *C. maritima* Scop. qui est maintenant introduite en îlots sur les côtes Atlantique et Pacifique de l'Amérique du Nord.

Herbe aux cuillers

(Cruciféracées)

Autres noms
Cochléria officinal, cranson officinal, cuillerée.

Comment la reconnaître
C'est une plante bisannuelle, rarement vivace, lisse et quelque peu charnue. La première année, elle forme une rosette, c'est-à-dire un groupe de feuilles basales dont chacune a la forme d'une cuiller, des bords lisses largement dentés et un mince pétiole. Les fleurs, petites et blanches, apparaissent très tôt la deuxième année et forment de petites grappes qui sont tout d'abord cachées parmi les feuilles, mais qui plus tard s'allongent et deviennent plus visibles. Les parties fructifères sont arquées ou rampantes, atteignant 30 cm de long, et possèdent quelques rares feuilles oblongues. Les fruits charnus varient de globuleux à elliptiques, ils atteignent 8 mm de long et sont portés par des tiges minces et longues. Toute la plante a une odeur comparable à celle du raifort et elle a le goût du cresson.

Où la trouver
Cette plante assez halophile pousse dans les endroits humides près des plages, en bordure de la mer et, comme ses exigences en azote sont très élevées, elle est prospère près des lieux de nidification des oiseaux de mer. Elle est abondante le long de la plupart des rivages maritimes canadiens, sur la rive Pacifique de l'île Vancouver, partout le long des côtes Arctique et Atlantique jusqu'au Labrador, à Terre-Neuve, et dans le golfe du Saint-Laurent.

***Cochlearia officinalis* L.**
(Brassicaceae ou Cruciferae)

Comment l'accommoder

Le feuillage succulent et croquant de cette plante peut être consommé soit frais soit cuit. Les feuilles sont assez riches en acide ascorbique (vitamine C): une étude d'Hoffman *et al.* a constaté la présence de 111 μg d'acide ascorbique par 100 g de poids frais et 28 μg de β-carotène par gramme de poids frais dans les gousses (siliques) et les tiges de l'échantillon analysé.

Les feuilles d'herbe aux cuillers, comparables à celles du cresson de fontaine, sont excellentes en salade. Elles sont également délicieuses dans les sandwichs à la viande, au fromage, aux oeufs, ou seules avec du pain et du beurre. Il faut ramasser les feuilles quand elles sont jeunes, de préférence sur les plants de la première année. Si on les cuit, il faut les étuver légèrement à feu doux dans une petite quantité d'eau.

À la carte

Salade d'herbe aux cuillers

250 g	saucisses fumées, coupées en petits morceaux	1/2 lb
15 mL	beurre *ou* margarine	1 c. soupe
500 mL	feuilles fraîches d'herbe aux cuillers	2 tasses
	12 brins de cresson de fontaine	
	sel et poivre	
125 mL	huile d'olive *ou* autre huile à salade	1/2 tasse
50 mL	vinaigre de vin	1/4 tasse
30 mL	câpres (facultatif)	1 c. soupe

Dans un poêlon, faire dorer les saucisses dans le beurre *ou* la margarine et les égoutter. Mettre les légumes dans un bol, ajouter les saucisses, l'assaisonnement et la vinaigrette composée d'un mélange d'huile, de vinaigre et de câpres, si désiré, puis mélanger légèrement et servir alors que les saucisses sont encore chaudes. (Donne 3 ou 4 portions.) D'autres sauces comme une sauce à la française accommodent agréablement cette salade, et il est aussi possible de remplacer les saucisses par des anchois.

ade d'herbe aux cuillers au riz

0 mL	bouillon de poulet froid	1 tasse
25 mL	riz brun cru	1/2 tasse
00 mL	feuilles fraîches d'herbe aux cuillers	2 tasses
	3 champignons moyens, tranchés	
	jus d'un citron	
50 mL	mayonnaise	1/4 tasse
	pincée de thym *ou* d'estragon	
	sel et poivre	

Verser le bouillon de poulet dans une poêle et lui ajouter le riz, couvrir, porter à ébullition et laisser cuire doucement pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Refroidir. Pendant ce temps, mélanger les autres ingrédients et les verser sur le riz refroidi. On obtient ainsi un excellent plat d'accompagnement pour les poissons fumés lors des buffets froids estivaux. (Donne 3 ou 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

L'herbe aux cuillers est un des premiers légumes sauvages que les marins, les explorateurs, les prospecteurs et les coureurs des bois du nord du continent américain utilisèrent pour lutter contre le scorbut, une maladie directement liée à une carence en vitamine C. Elle était et reste encore un important complément vitaminique pour les peuples du Nord, non seulement au Canada, mais aussi en Écosse et dans les pays de l'Europe septentrionale. Elle est parfois cultivée dans les jardins des pays septentrionaux.

Le nom de *Cochlearia* vient du grec *cochlear*, qui veut dire «cuiller», par référence à la forme des feuilles basales.

Autres noms
O. fragilis est aussi connu sous le nom de raquette fragile et de crapaud vert. On appelle aussi *O. polyacantha* corne de raquette et, en France, raquette du Missouri.

Comment les reconnaître
En Amérique du Nord, il existe plusieurs espèces de raquettes mais on en trouve seulement deux au Canada. Ces deux espèces sont vivaces et procombantes. Elles forment des massifs étendus ou tapis. Les tiges vertes et articulées sont globulaires et succulentes. Les articulations d'*O. fragilis* sont petites (habituellement moins de 5 cm de long) et rondes (en coupe), tandis que celles d'*O. polyacantha* sont plus importantes (jusqu'à 15 cm de long) et très aplaties. Chez les cactus, les feuilles ont subi une adaptation et sont des épines pointues qui conservent avec efficacité l'humidité et apportent à la plante une protection supplémentaire contre d'éventuels brouteurs. Ces épines, qui atteignent 5 cm de long chez les deux espèces étudiées, sont droites et présentent des barbes à leur extrémité. Elles sont rassemblées par groupes de 2 à 10, réparties à la surface des tiges. À la base de chaque groupe d'épines, il y a de nombreux poils qui ressemblent à des esquilles. Les fleurs, qui apparaissent à la fin du printemps, sont grosses et voyantes. Elles sont jaunes ou se teintent parfois de rouge avec l'âge. Elles ont beaucoup de pétales et de nombreuses étamines. Les fruits ovales, rougeâtres, secs et épineux, atteignent 2 cm de long chez *O. fragilis* et jusqu'à 2,5 cm de long chez *O. polyacantha*. Ces fruits, à la différence de ceux de la grande raquette du sud-ouest des États-Unis et du Mexique, sont peu estimés comme aliment.

On rencontre une autre espèce de cactus au Canada: *Mamillaria vivipara* (Nutt.) Haw. Il ressemble à un coussin pouvant atteindre 8 cm de haut et de 3 à 20 cm de large. Il présente de grosses fleurs pourpres très visibles et des fruits verdâtres comparables à des baies qui sont sucrés et comestibles quand ils sont mûrs.

Où les trouver
Les espèces de raquettes poussent sur des sols rocheux ou sableux secs et nus. On rencontre *O. fragilis* dans le sud-ouest des Prairies et en Colombie-Britannique, dans les terres arides et le long de la côte rocheuse de l'île Vancouver et des îles Gulf. *O. polyacantha* est fréquent dans toutes les zones arides du sud des provinces des Prairies ainsi qu'au sud de la Colombie-Britannique, dans les terres et sur la côte. *Mamillaria vivipara* est très fréquent dans les plaines ouvertes et sur les versants collinéens de toute la partie sud des Prairies.

Comment les accommoder

Presque tous ceux qui vivent dans un pays où il y a des cactus ont fait la cuisante expérience de marcher sur ces plantes épineuses ou de se frotter contre elles. Ils ont été obligés d'extraire les barbes et les petites épines avec des pinces à épiler. Il doit donc paraître inconcevable à bien des gens que ces plantes puissent être considérées pour leur valeur alimentaire. Cependant, une fois que les épines ont été enlevées, soit en passant la plante au feu soit en l'ébouillantant dans de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit ramollie puis en la pelant avec un couteau, la chair est tout à fait comestible, comparable par son goût à celle des concombres ou à celle des petits pois. Le seul inconvénient est que la chair est assez mucilagineuse, en particulier lorsqu'elle est consommée crue, toutefois il est possible de réduire considérablement cette texture poisseuse en lavant les tiges coupées dans l'eau.

Les tiges de cactus peuvent être consommées de différentes manières. Fraîches et crues, elles sont très bonnes en salades ou mélangées à d'autres légumes dans une assiette froide. Elles sont particulièrement bonnes marinées avec un petit peu de vinaigre ou du jus de citron. Si on les fait rôtir sur un feu en plein air, la partie interne jaillit lorsqu'on presse les tiges, tout comme de la guimauve rôtie. Il est également possible de confectionner de bonnes soupes et des ragoûts avec les tiges tranchées, on peut aussi les tremper dans de la pâte et les faire frire. Certaines tribus indiennes de la Colombie-Britannique les font confire et les utilisent dans des gâteaux aux fruits.

Les tiges de raquettes sont meilleures quand elles sont jeunes et fraîches, au printemps. On peut cependant les manger à n'importe quelle période de l'année, même en hiver si on peut les sortir de dessous la couverture de neige. Elles constituent donc un aliment de survie intéressant. Elles sont riches en calcium, en phosphore et en vitamine C.

À la carte

Raquettes au citron

1 kg	tiges fraîches de raquette	2 lb
5 mL	sel	1 c. thé
125 mL	jus de citron	1/2 tasse
50 mL	huile végétale	1/4 tasse
15 mL	ciboulette *ou* oignons verts finement coupés	1 c. soupe
5 mL	sucre	1 c. thé
	1 gousse d'ail, émincée	
	pincée de paprika	
	2 oeufs durs, hachés	
15 mL	persil, haché	1 c. soupe

Recouvrir d'eau les tiges pelées et débarrassées de leurs piquants, ajouter le sel, porter à ébullition et laisser cuire 3 minutes environ. Égoutter, refroidir à la température de la pièce, puis couper les tiges en fins morceaux. Pour faire la sauce, mélanger le jus de citron, l'huile, la ciboulette *ou* les oignons, le sucre, l'ail et le paprika. Ajouter les cactus et déposer au réfrigérateur pendant une heure ou deux. Juste avant de servir, garnir avec les oeufs et le persil. (Donne de 4 à 6 portions.)

Tiges de raquettes marinées

500 g	tiges fraîches de raquettes	1 lb
250 mL	vinaigre de vin	1 tasse
250 mL	sucre brun	1 tasse
30 mL	sel	2 c. soupe
30 mL	épices à marinade, dans une étamine	2 c. soupe
	6 feuilles de laurier	

Recouvrir d'eau froide et salée les tiges pelées et débarrassées de leurs épines, laisser reposer 6 heures. Mélanger le vinaigre, le sucre, le sel, les épices et les feuilles de laurier dans une casserole émaillée et porter à ébullition. Y mettre les tiges, porter de nouveau à ébullition et laisser cuire doucement 15 minutes. Verser dans un bocal stérilisé en veillant à ce que les tiges soient bien recouvertes par le mélange à base de vinaigre (il faut environ 1 cm [1/2 po] de liquide en surface). Bien boucher et laisser reposer pendant 4 semaines avant d'utiliser. (Donne un pot de taille moyenne.)

Raquettes grillées au cheddar canadien

500 g	tiges fraîches de raquettes	1 lb
30 mL	jus de citron	2 c. soupe
30 mL	sucre brun	2 c. soupe
50 mL	beurre *ou* margarine, fondu	1/4 tasse
50 mL	cheddar canadien, râpé	1/4 tasse
	sel et poivre	

Badigeonner de citron les tiges pelées et débarrassées de leurs piquants puis les saupoudrer de sucre. Les déposer sur une plaque ou dans un plat allant au four et les mettre sous le gril pendant 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les badigeonner de beurre *ou* de margarine, ajouter le fromage râpé, assaisonner et remettre au four pendant 2 ou 3 minutes de plus, jusqu'à ce que le fromage fonde. Servir chaud. (Donne 3 ou 4 portions.)

Salade de raquettes

250 mL	tiges de raquettes	1 tasse
	2 oignons verts, finement coupés	
	2 tomates moyennes, coupées en cubes	
50 mL	vinaigre de cidre	1/4 tasse
30 mL	huile d'olive	2 c. soupe
2 mL	sucre	1/2 c. thé
	sel et poivre	
	4 grosses feuilles de laitue	

Couper en tranches les tiges de cactus pelées et débarrassées de leurs épines, les mettre sur une plaque allant au four et les faire cuire à 160°C (325°F) pendant 10 minutes environ, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les laisser refroidir à la température de la pièce, leur ajouter les autres ingrédients et mélanger, laisser refroidir pendant une heure ou deux et servir sur des feuilles de laitue avec des rôties. (Donne 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

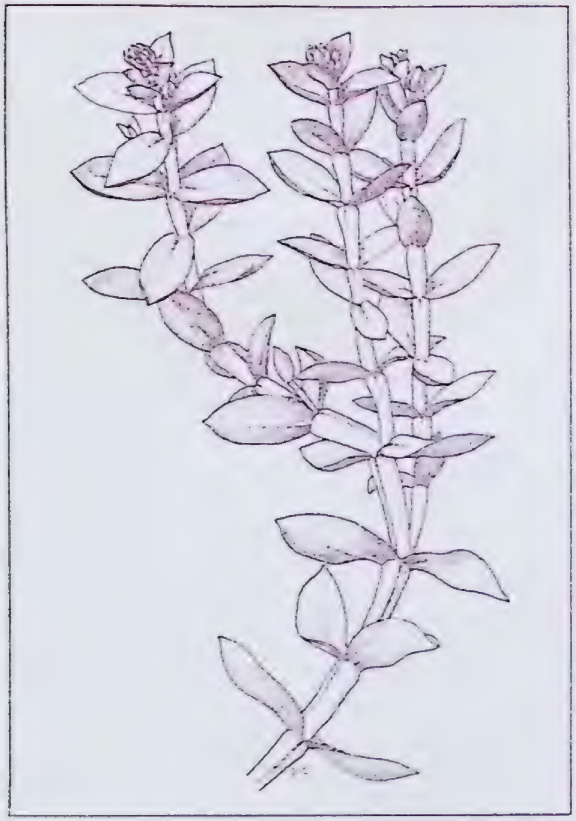
Il existe plus de 130 espèces de raquettes, toutes originaires du Nouveau Monde. Les raquettes étaient cultivées pour leurs fruits doux et juteux par les peuples autochtones de l'Amérique centrale quand les premiers Européens arrivèrent. Elles ont été introduites par les Espagnols dans le bassin méditerranéen et dans d'autres parties d'Europe. Actuellement, elles représentent une importante culture en Sicile de même qu'au sud-ouest des États-Unis et au Mexique. Des fruits sont exportés dans d'autres parties du monde et il est parfois possible d'en acheter sur les marchés canadiens, comme spécialité.

Il est dangereux de laisser le bétail consommer les tiges avec leurs épines car il peut en mourir, et il en est de même pour tout le cheptel. Cependant une fois que les épines sont arrachées ou brûlées, les cactus deviennent un aliment qui présente une valeur nutritive intéressante. Récemment des variétés sans épines ont été cultivées avec succès comme fourrage pour le bétail.

Au Canada, les peuplades indigènes consommaient des raquettes dans toute l'aire de distribution du genre, elles s'en servaient également pour éloigner les souris et les autres rongeurs en les plaçant à la base des piquets qui soutenaient les greniers à vivres. Les épines étaient quelquefois utilisées pour fabriquer des hameçons. Les Indiens des Plaines et les premiers colons utilisaient les tiges pour clarifier l'eau boueuse destinée à la boisson. On ouvrait les tiges de façon à atteindre la partie intérieure mucilagineuse, puis on les trempait dans le récipient d'eau à traiter. Les particules d'argile et de limon en suspension dans l'eau s'agglomeraient et se collaient à la surface du mucilage. L'eau devenait ainsi suffisamment claire pour qu'on puisse la boire. On utilisait aussi le mucilage de cactus pour fixer les teintures et les peintures.

Sabline faux-péplus

(Caryophyllacées)



Comment la reconnaître

C'est une plante vivace vert-jaune, rampante, aux nombreuses tiges ramifiées qui atteignent 30 cm de haut. Elle forme des tapis denses, qui commencent par une plante isolée qui s'étale rapidement par enracinement des tiges. Les feuilles charnues, lisses, de 1 à 3 cm de long ont une forme étroite ou largement ovoïde. Les fleurs verdâtres, peu visibles, sont axillaires et isolées sur les branches supérieures ou forment de petites grappes. Les fruits sont des capsules globuleuses qui atteignent 8 mm de long. Cette espèce est également connue sous le nom de *Honckenya peploides* (L.) Ehrh. Plusieurs variétés différentes ont été définies d'après la taille et la forme de leurs feuilles ainsi que d'après la position des fleurs, entre autres caractéristiques.

***Arenaria peploides* L.**
(Caryophyllaceae)

Où la trouver
Des variétés de cette plante poussent sur les plages sableuses de tout le littoral canadien de même que dans le nord de l'Eurasie.

Comment l'accommoder
Les jeunes feuilles succulentes de cette plante présentent une agréable texture et sont juteuses; elles ont un parfum assez fort qui ressemble quelque peu à celui du chou. On peut les consommer crues, seules ou mélangées à d'autres végétaux en salade, ou légèrement cuites avec du sel et du beurre. En Europe, on marine cette plante de la même manière que le fenouil de mer et la salicorne (voir p. 120): on dit qu'elle a alors un goût agréable et piquant qui s'apparente à celui des achards. La teneur en vitamines de cette plante est digne d'être signalée: une étude d'Hoffman *et al.* a déterminé la présence, dans l'échantillon de feuilles analysé, de 42 mg de vitamine C par 100 g de poids frais et de 34 μg de vitamine A par gramme de poids frais.

À la carte

Salade de sabline au thon

500 mL	pousses fraîches de sabline, lavées et coupées en petits morceaux	2 tasses
	1 petite boîte de thon en miettes	
250 mL	céleri, finement haché	1 tasse
125 mL	oignon vert, haché	1/2 tasse
125 mL	mayonnaise	1/2 tasse
15 mL	jus de citron	1 c. soupe
5 mL	sauce de soya	1 c. thé

Mélanger tous les ingrédients dans un bol à salade, brasser et refroidir. (Donne 4 portions.)

Sabline faux-péplus au jambon haché

1 L	pousses fraîches de sabline, lavées et coupées en petits morceaux	4 tasses
15 mL	huile végétale	1 c. soupe
30 mL	oignon vert, haché	2 c. soupe
	1 gousse d'ail, émincée	
30 mL	eau	2 c. soupe
15 mL	persil frais, finement haché	1 c. soupe
500 mL	jambon maigre cuit, haché	2 tasses
	sel et poivre	

Laver et égoutter les pousses de sabline. Dans un poêlon faire chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle commence à bouillonner légèrement, puis ajouter l'oignon et l'ail. Remuer pendant 15 secondes environ jusqu'à ce que l'oignon soit doré puis ajouter les sablines, l'eau, le persil, le jambon et l'assaisonnement. Faire cuire en remuant fréquemment pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les sablines soient tendres mais encore fermes. Servir chaud. (Donne de 4 à 6 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

En Islande, on infuse les sablines dans du petit lait suri et on laisse fermenter; on les mange ensuite comme de la choucroute. Les Esquimaux de l'Alaska ramassaient les feuilles en été, les plaçaient dans une grande casserole, les recouvraient d'eau bouillante puis les conservaient dans un tonneau ou dans un sac en peau de phoque jusqu'à l'hiver. Ils les consommaient alors avec du sucre.

Le botaniste Harold St. John notait dans «Sable Island, with a Catalogue of its Vascular Plants», que la sabline faux-péplus était le fourrage le plus apprécié des groupes de poneys sauvages qui abondaient à l'île de Sable, au large de la Nouvelle-Écosse. On y rencontre encore ces poneys sauvages et on ne peut douter qu'ils apprécient toujours les parties vertes des sablines faux-péplus.

Chénopode en têtes

(Chénopodiacées)

Comment le reconnaître

Le chénopode en têtes est une plante annuelle érigée, lisse, dont les feuilles d'un vert vif sont triangulaires, hastées et sinuées ou grossièrement dentées. C'est un proche parent d'une mauvaise herbe bien connue et délicieuse, le chénopode blanc ou chou gras (*C. album* L.) (voir la première publication de cette collection, *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*) et ces deux plantes sont apparentées à l'épinard. Les fleurs sont soit réunies en capitules axillaires sphériques et denses soit groupées en épis au sommet des tiges et des branches. À la fin de l'été et au début de l'automne, elles se transforment en masses brillantes de fruits écarlates et pulpeux dont la forme et la texture s'apparentent à celles des fraises. Cette plante était autrefois connue sous le nom de *Blitum capitatum* L.

Où le trouver

Cette plante est fréquente dans toutes les provinces du Canada à l'exception de l'Île du Prince-Édouard et de Terre-Neuve. Elle est très abondante dans certaines parties du Nord. Elle pousse dans différents habitats, depuis les terres abandonnées et les sols cultivés jusqu'aux clairières, aux brûlis et aux barres graveleuses des rivières.

Comment l'accommoder

Au printemps, les feuilles tendres et jeunes ainsi que les tiges et plus tard uniquement les feuilles peuvent être consommées crues ou cuites, c'est un aliment nutritif et riche en vitamines A et C, qui peut remplacer les épinards et le chénopode blanc dans toutes les recettes, et beaucoup considèrent que son goût est supérieur à celui des épinards. Il est délicieux en salade ou légèrement cuit à la vapeur et servi avec du beurre et du jus de citron ou avec des croûtons frits au beurre comme on le fait pour les haricots verts. Comme la plante est très commune dans bien des régions écartées c'est un excellent légume vert, qu'utiliseront avec profit les chasseurs, les campeurs et les excursionnistes. C'est aussi un bon aliment de survie. Les fruits sont également comestibles, bien qu'ils aient peu de goût, et ils peuvent être consommés crus ou cuits.

Avertissement

De même que son proche parent l'épinard de nos jardins, le chénopode en têtes contient des sels d'acide oxalique et, dans certains habitats, de fortes concentrations de nitrates. En conséquence, il ne devrait être consommé qu'avec modération, comme d'ailleurs les épinards.

Une espèce apparentée *C. ambrosioides* L., qui n'est pas commune au Canada mais qu'on trouve aux États-Unis, dégage une mauvaise odeur et est toxique. On ne devrait donc pas en consommer.

À la carte

Salade de chénopode en têtes

500 mL	feuilles de chénopode	2 tasses
125 mL	fruits de chénopode	1/2 tasse
30 mL	vinaigre	2 c. soupe
	6 tranches de bacon, cuites jusqu'à ce qu'elles soient croquantes, ainsi que la graisse de cuisson	
	2 oeufs durs, tranchés	
	pincée de sel d'ail (facultatif)	
	sel et poivre	

Laver, égoutter et déchiqueter les feuilles de chénopode et laver les fruits. Mettre les feuilles et les fruits dans un bol et les arroser de vinaigre. Couper en morceaux le bacon et l'ajouter à la salade ainsi que les tranches d'oeufs et assaisonner. Juste avant de servir, verser la graisse de bacon chaude sur la salade et bien remuer. (Donne 2 portions.)
Note: À défaut de vinaigre, il est possible de le remplacer en ajoutant à la salade 125 mL (1/2 tasse) de feuilles déchiquetées de petite oseille (*Rumex acetosella*), d'oxalides (*Oxalis*) ou d'oxyrie digyne (*Oxyria digyna*), voir pp. 138–141.

Gratin de chénopode en têtes

1 L	jeunes feuilles fraîches de chénopode en têtes	4 tasses
30 mL	huile d'olive	2 c. soupe
	1 gros oignon, finement émincé	
	1 gousse d'ail, émincée	
	2 oeufs, bien battus	
125 mL	fromage feta, émietté	1/2 tasse
	sel et poivre	
125 mL	parmesan	1/2 tasse
30 mL	beurre *ou* margarine	2 c. soupe

Laver avec soin les chénopodes en têtes et les sécher avec un torchon. Faire chauffer l'huile d'olive dans un grand poêlon jusqu'à ce qu'elle commence à bouillonner, puis ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter les chénopodes et couvrir. Faire cuire pendant 5 minutes. Retirer du feu. Quand le mélange a refroidi un peu, incorporer les oeufs et le fromage feta, assaisonner au goût et verser dans un plat moyen beurré allant au four. Saupoudrer le dessus de parmesan et mettre des noix de beurre *ou* de margarine. Faire cuire au four à 190°C (375°F) pendant 10 minutes environ ou jusqu'à ce que les oeufs prennent et servir chaud avec du pain à l'ail. (Donne 3 ou 4 portions.)

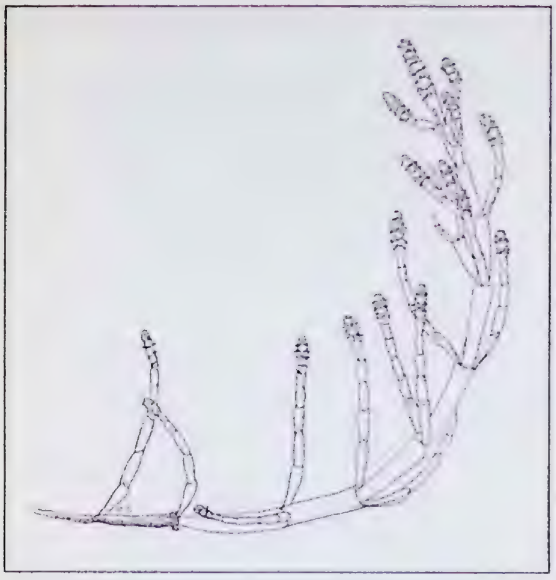
Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les fruits de cette plante, d'une belle couleur écarlate et vive peuvent tacher les chaussures ou les pieds de ceux qui marchent sur les tapis que forment la plante. Les Indiens tels les Thompson et les Carriers de la Colombie-Britannique, écrasaient les fruits et les utilisaient pour teindre leurs vêtements, leurs peaux, les matériaux de vannerie et même leur corps et leur figure. Au début, la teinture est d'un rouge vif mais, avec le temps, elle s'assombrit et prend des nuances pourpres ou marron.

Le chénopode en têtes a été introduit en Europe au début du XVII^{e} siècle et cultivé dans les jardins pour ses qualités ornementales et pour une utilisation alimentaire, cependant ni les feuilles ni les fruits ne se sont fait une réputation pour leurs qualités gustatives.

Salicornes

(Chénopodiacées)



Autre nom
On appelle corail la salicorne d'Europe.

Comment les reconnaître
Les salicornes sont aisément identifiables et, une fois qu'on les connaît, on ne peut facilement les confondre avec d'autres. Ce sont des plantes herbacées très branchues, ne dépassant habituellement pas 30 cm de haut, et dont les tiges succulentes vert clair ou rougeâtres ont une épaisseur comprise entre 2 et 3 mm, un épiderme lisse, et sont articulées au niveau des noeuds. Les feuilles sont minuscules et pareilles à des écailles. Les fleurs très petites et peu visibles forment des épis denses au sommet de tiges courtes et érigées.

On rencontre trois espèces de salicornes au Canada. *S. virginica* L. est une plante vivace, formant des tapis denses, qui présente de fins rhizomes, de longues tiges aériennes procombantes et très branchues, et des rameaux floraux érigés. Les deux autres, la salicorne d'Europe (*S. europaea* L.) et la salicorne pourpre (*S. rubra* A. Nels.) sont de petites plantes annuelles érigées. Les tiges de ces deux espèces sont souvent de couleur rougeâtre.

Où les trouver
S. virginica et la salicorne d'Europe poussent le long des côtes Atlantique et Pacifique, sur les plages, sur les atterrissements boueux et dans les marais littoraux. Elles sont halophiles et peuvent supporter un arrosage

constant par les embruns marins et des submersions occasionnelles de marées très hautes. La salicorne pourpre pousse sur les sols humides, salés et alcalins du Manitoba à la Colombie-Britannique, elle est particulièrement fréquente sur le pourtour des lacs et des mares alcalines.

Comment les accommoder

Les extrémités tendres et succulentes des tiges de salicornes sont agréablement salées et peuvent être consommées fraîches sur place, avec une sauce à salade, ou légèrement bouillies en légume. Cependant, le meilleur moyen de les utiliser, et certainement le plus connu, consiste à les apprêter au vinaigre ou sous forme d'achards.

Les pousses peuvent être ramassées de la fin du printemps au début de l'automne à condition de veiller à ne pas ramasser les vieilles tiges dures. Il convient de les laver avec soin de façon à enlever l'excès de sel car la sève est suffisamment salée. Il vaut mieux faire tremper les pousses dans de l'eau froide pendant une heure ou davantage avant de les utiliser en salade ou cuites. Bien sûr, il n'est pas nécessaire d'ajouter de sel à l'eau de cuisson. À notre avis, les salicornes ne donnent pas un légume de première qualité: en effet, à moins de les faire très peu cuire, elles deviennent molles et perdent leur goût. Cependant, elles donnent un bon goût à d'autres légumes, aux soupes ou aux sauces.

À la carte

Salade de pommes de terre, bord de mer

1 L	pommes de terre cuites et froides, en cubes	4 tasses
500 mL	pousses tendres de jeunes salicornes, coupées en morceaux	2 tasses
50 mL	vinaigre de vin	1/4 tasse
30 mL	oignon râpé	2 c. soupe
125 mL	crème sure	1/2 tasse
2 mL	paprika	1/2 c. thé
30 mL	persil haché	2 c. soupe
	2 oeufs durs, tranchés	
	4 grosses olives mûres, hachées	
	de 4 à 6 grandes feuilles de laitue	

Mélanger les pommes de terre, les salicornes, le vinaigre, l'oignon, la crème sure, le paprika et le persil. Faire refroidir et servir sur les feuilles de laitue, garnir avec les tranches d'oeufs et les olives hachées. (Donne de 4 à 6 portions.)

Salade de salicornes et de sardines

	1 petite boîte de sardines	
	1 oeuf cuit dur	
	2 oignons verts, émincés	
50 mL	pousses tendres de jeunes salicornes coupées en morceaux	1/2 tasse
125 mL	petits pois cuits, froids	1/2 tasse
30 mL	mayonnaise	2 c. soupe
	poivre et paprika au goût	
	1 citron, coupé en quartiers	
	1 avocat moyen, pelé et tranché	

Hacher et mélanger les sardines et l'oeuf. Ajouter l'oignon, les salicornes, les petits pois, la mayonnaise et l'assaisonnement. Faire refroidir et servir garni avec les tranches de citron et les tranches d'avocat. (Donne 2 ou 3 portions.)

Omelette à la salicorne

125 mL	oignon haché	1/2 tasse
50 mL	beurre *ou* margarine	1/4 tasse
250 mL	pousses tendres de jeunes salicornes, coupées en morceaux	1 tasse
125 mL	lait	1/2 tasse
	6 oeufs, bien battus	
125 mL	fromage cheddar canadien fort, râpé	1/2 tasse
	quelques gouttes de tabasco	
	poivre et paprika au goût	

Dans un poêlon, faire revenir l'oignon dans le beurre *ou* la margarine jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Mélanger les autres ingrédients et ajouter le tout à l'oignon. Faire cuire à feu moyen. Quand le fond de l'omelette commence à prendre, détacher et soulever avec une spatule, en penchant le poêlon de façon à permettre à la partie non cuite de couler au-dessous; continuer jusqu'à ce que l'omelette soit totalement prise sur le dessus. Soulever l'omelette avec une spatule, la plier ou la rouler et la servir chaude. (Donne 3 portions.)

Achards de salicornes

3 L	pousses tendres de jeunes salicornes	12 tasses
1 L	vinaigre de vin *ou* de cidre	4 tasses
125 mL	sucre	½ tasse
30 mL	épices à marinade	2 c. soupe
	2 ou 3 feuilles de laurier	
	2 oignons moyens, tranchés	
	1 piment fort, haché (facultatif)	

Laver avec soin les salicornes et les couper en petits morceaux. Les placer dans des bocaux stérilisés (ne pas trop les tasser). D'autre part, faire bouillir le vinaigre avec les autres ingrédients pendant 10 à 15 minutes. Verser le mélange chaud sur les salicornes et fermer les bocaux. Laisser reposer de 4 à 6 semaines avant d'utiliser. Il est possible d'ajouter du sel si vous aimez vos achards très salés mais souvenez-vous que les salicornes sont naturellement assez salées. (Donne environ 12 bocaux de taille moyenne.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les noms *Salicornia* et salicorne viennent du latin *sal* (sel) et *cornu* (corne), allusion à la préférence de la plante pour un biotope salé et à sa forme (les tiges sont minces et en forme de cornes).

Les canards et les oies se nourrissent des tiges succulentes de salicornes, en particulier à l'automne, quand les graines se sont formées à l'extrémité des branches adultes.

En Europe, les salicornes étaient abondamment récoltées par le passé et commercialisées en conserve dans le vinaigre. On utilisait la salicorne en salade, en légume ou en marinade non seulement en Europe et en Amérique du Nord, mais aussi en Afrique du sud et dans les Antilles.

Orpins

(Crassulacées)

Comment les reconnaître

Au Canada, il existe au moins huit espèces de *Sedum* indigènes et un grand nombre d'autres originaires d'Europe et d'autres parties du monde. Elles sont utilisées comme plantes ornementales dans les rocailles et se sont maintenant échappées de culture dans bien des endroits. L'orpin rosat [*S. roseum* (L.) Scop., également connu sous le nom de *Rhodiola rosea* L.] est le plus comestible, mais tous les orpins peuvent être consommés et certains tels que *S. divergens* Wats., sont particulièrement dignes d'attention.

D'une façon générale les orpins sont des plantes vivaces aux feuilles charnues (occasionnellement annuelles ou bisannuelles) qui se répandent habituellement à partir de rhizomes ou de stolons et qui forment des plaques denses. Beaucoup ont de courtes tiges de moins de 10 cm de haut, des feuilles aplaties ou rondes en coupe, souvent très nombreuses sur les tiges végétatives, mais un peu plus largement espacées sur les tiges florales. Les fleurs, variant du blanc, au jaune et au rose-pourpre, forment des grappes à sommet aplati ou arrondi à la tête des tiges et elles sont souvent très voyantes. Les fruits, des follicules verdâtres à rougeâtres, sont charnus et érigés.

Les orpins rosat poussent à partir d'un rhizome épais et très ramifié. Les nombreuses tiges foliées, qui atteignent 20 cm de haut, portent des feuilles pâles, allongées, qui ont grossièrement une forme de cuillère et des bords lisses ou grossièrement dentés. Les plantes sont dioïques, les fleurs mâles et femelles sont portées par des tiges séparées: les fleurs mâles sont d'un jaune vif et les fleurs femelles habituellement pourprées.

S. divergens présente de nombreuses feuilles succulentes, ou globuleuses, semblables à des baies, opposées et tassées sur de courtes tiges. Les feuilles sont souvent rougeâtres, en particulier dans les habitats exposés. Les fleurs sont jaune vif.

Où les trouver

La plupart des orpins poussent dans les endroits rocheux, sableux ou encore sur des sols graveleux. Comme ils sont succulents, ils peuvent supporter les périodes de sécheresse estivales. Les orpins se rencontrent à peu près partout au Canada, bien que plusieurs espèces, y compris *S. divergens*, *S. oreganum* Nutt. et *S. spathulifolium* Hook., ne se rencontrent qu'en Colombie-Britannique et dans l'ouest des États-Unis. L'orpin rosat est très commun dans de nombreuses parties du Canada septentrional, depuis les montagnes de la Colombie-Britannique et de l'Alberta jusqu'à Terre-Neuve.

Comment les accommoder

Tous les orpins sont comestibles, mais leur goût et leur texture varient d'une espèce à l'autre. Certains ont tendance à être durs et d'autres sont trop âcres au goût pour être consommés, mais les jeunes feuilles et les jeunes pousses de la plupart des espèces sont juste assez aigrelettes, très juteuses et succulentes, en particulier au printemps. Les tiges peuvent être croquées crues ou mélangées à des salades, ou légèrement cuites et servies avec du beurre et du sel. Nous avons constaté qu'un petit peu de sel d'ail rehausse considérablement leur saveur. Les orpins constituent une bonne plante de survie car ils poussent sur les falaises tout le long des deux océans, sur les sommets rocheux et, pour ce qui est de l'orpin rosat, dans la zone de la toundra arctique. Là où ils sont présents, ils sont habituellement très abondants et il est facile de les récolter.

Des échantillons de feuilles d'orpin rosat ont été analysés par Hoffman *et al.*, et ils ont constaté qu'elles contenaient d'importantes quantités de vitamine C (68 mg par 100 g de poids frais dans un échantillon) et de vitamine A (25 μg par gramme de poids frais).

Avertissement

Certaines espèces de *Sedum* ont des propriétés émétiques et cathartiques, elles peuvent provoquer des maux de tête si on les consomme en grande quantité. Ne les manger qu'avec modération.

À la carte

Orpins vapeur au beurre, à la polonaise

250 mL	jeunes feuilles et extrémités de tiges d'orpins	1 tasse
125 mL	chapelure	1/2 tasse
50 mL	beurre	1/4 tasse
	1 oeuf dur, écrasé	
	sel et poivre	
	pincée de sel d'ail	
	persil haché pour la garniture	

Laver les orpins, en couper les extrémités et enlever les vieilles feuilles (si les tiges sont trop dures, n'utiliser que les feuilles). Les mettre dans une casserole dans environ 2 cm d'eau bouillante salée, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 4 minutes). Égoutter et garder au chaud. Faire revenir la chapelure dans du beurre. Retirer du feu et ajouter l'oeuf et les assaisonnements. Saupoudrer sur les orpins chauds et servir garni de persil. (Donne 2 portions.)

Sedum roseum (en haut)
S. divergens (en bas)

Orpins au parmesan

250 mL	jeunes feuilles et extrémités de tiges d'orpins	1 tasse
30 mL	beurre	2 c. soupe
	fromage parmesan, râpé, au goût	
	pincée de sel d'ail (facultatif)	

Préparer les orpins comme dans la recette précédente. Faire bouillir dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 4 minutes), puis les égoutter et les placer dans un plat à gratin. Parsemer de noix de beurre, saupoudrer généreusement de parmesan râpé et de sel d'ail, si désiré. Faire dorer jusqu'à ce que le fromage fonde, puis servir chaud sur des rôties. (Donne 2 portions.)

Salade de thon aux orpins

	1 boîte de thon en miettes	
250 mL	jeunes feuilles et extrémités de tiges d'orpins	1 tasse
15 mL	câpres	1 c. soupe
50 mL	mayonnaise	1/4 tasse
15 mL	sauce de soya	1 c. soupe
	sel et poivre	
	feuilles de laitue croquantes	
	12 tomates cerises	

Mélanger le thon, les orpins, les câpres, la mayonnaise, la sauce de soya et l'assaisonnement. Disposer les feuilles de laitue dans des bols à salade et les remplir à la cuillère avec le mélange. Garnir avec des tomates cerises. (Donne 3 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les orpins rosat (*S. roseum*) étaient consommés par les Esquimaux de l'Alaska et par les Inuit du Nord du Canada. Ils plaçaient les feuilles et les racines dans un sac en peau de phoque, les recouvraient d'eau, les laissaient fermenter, puis ils les conservaient gelées et les utilisaient pendant l'hiver mélangées avec de l'huile de phoque. Souvent, ils mélangeaient les pousses d'orpin rosat à des pousses de pédiculaire laineuse (*Pedicularis lanata*, voir pp. 151–153) ou à d'autres légumes verts.

En Colombie-Britannique, les feuilles de *S. divergens* étaient consommées par un grand nombre de tribus indiennes de la côte. Elles les considéraient davantage comme des baies que comme des légumes verts. Les Haïdas et les Niskas en étaient particulièrement friands. Les Haïdas les mâchaient pour se rafraîchir la bouche après avoir ingéré des nourritures au goût très fort comme de la graisse de poisson. Les indiens Bella-Coola les appelaient «oeufs de saumon enfilés», un qualificatif imagé très approprié. Les Kwakiutl les appelaient «fraises de corbeau».

Les picas et castors des montagnes et d'autres petits mammifères se nourrissent d'orpins. De nombreuses espèces d'orpin étaient consommées en Europe et certaines sont encore cultivées en Hollande et dans d'autres endroits, pour faire des soupes et des salades. De nombreux orpins donnent d'excellentes plantes de rocaille car ils sont à la fois jolis et de propagation aisée. Certains sont capables de devenir envahissants; il serait donc prudent de les surveiller dans les petits jardins. Une espèce, parmi les orpins communs en Europe, *S. acre* L., que l'on rencontre parfois dans les jardins canadiens et à l'extérieur, échappée de culture, est souvent utilisée en Europe pour confectionner les couronnes mortuaires. Comme il s'agit d'une plante succulente, elle fleurit facilement même quand elle n'a pas encore pris racine, elle s'enracine rapidement puis s'étale sur la tombe et produit une décoration permanente.

Une petite plante à fleurs, parasite, connue sous le nom d'orobanche (*Orobanche*) accompagne souvent les orpins. Cette fleur en forme de trompette, sans feuille, se développe sur les racines de l'orpin et tire sa subsistance de la plante hôte. De nombreuses personnes pensent qu'il s'agit en fait de la fleur de l'orpin.

Épilobe à feuilles étroites

(Onagracées)

Autre nom
Bouquets rouges.

Comment la reconnaître
Parmi nos fleurs sauvages, l'épilobe à feuilles étroites est une des plus belles et des plus répandues. C'est une plante herbacée vivace, élevée, qui atteint entre 1 et 3 m de haut. Les feuilles se développent sur toute la longueur de la tige, elles sont très nombreuses et présentent une forme lancéolée et des bords unis. À la fin du printemps, une grappe dense et très allongée de boutons floraux se développe à l'extrémité de la tige. Les fleurs voyantes, à quatre pétales, sont roses à rouge-pourpre et s'épanouissent du bas vers le haut de la grappe au fur et à mesure que la saison s'avance: il en résulte que la floraison peut durer un mois à peu près et, ce, pour chaque plante. Les fruits sont des capsules longues et étroites qui s'ouvrent longitudinalement quand elles sont mûres. Elles laissent alors échapper des graines pourvues de soies qui peuvent être transportées très loin par le vent, ce qui fait que l'épilobe à feuilles étroites s'établit rapidement dans de nouveaux habitats tels que les clairières récemment créées dans les bois par l'exploitation ou les brûlis.

Une espèce apparentée, l'épilobe à feuilles larges (*E. latifolium* L.), est également comestible. Plus petite, puisqu'elle n'atteint que 30 cm de haut, elle est plus buissonnante que l'épilobe à feuilles étroites et présente des fleurs plus grosses, d'un rose plus vif, qui sont rassemblées en grappes plus petites.

Où la trouver
Au Canada, l'épilobe à feuilles étroites pousse d'un océan à l'autre. Vers le Nord, elle atteint le Yukon et les Territoires du Nord-Ouest. On la trouve dans toute l'Europe et dans toute l'U.R.S.S. Elle est présente dans des habitats très variés du niveau de la mer à des altitudes subalpines, mais elle préfère les clairières ouvertes, les brûlis ou les terrains déboisés ainsi que les prairies humides. Elle forme souvent des superficies étendues qui peuvent couvrir plusieurs acres. Il arrive qu'elle colore de pourpre des versants collinéens entiers. L'épilobe à feuilles larges pousse sur les barres des rivières, les bords graveleux et les éboulis humides dans tout le nord du Canada. On la rencontre également plus au sud mais dans les montagnes.

***Epilobium angustifolium* L.**
(Onagraceae)

Comment l'accommoder

Les jeunes pousses tendres d'épilobe à feuilles étroites, récoltées avant que les feuilles ne se soient entièrement dépliées, constituent un excellent légume vert soit crues soit cuites. Une étude réalisée par Hoffman *et al.* a révélé la présence dans les échantillons de feuilles d'épilobes analysés de plus de 220 mg d'acide ascorbique (vitamine C) par 100 g de poids frais et de 112 μg de β-carotène (vitamine A) par gramme de poids frais. Ces chiffres démontrent que l'épilobe constitue une source exceptionnelle de vitamines A et C. L'épilode à grandes feuilles est également riche en vitamines A et C.

Les pousses d'épilobe à feuilles étroites doivent être ramassées juste au moment où elles sortent du sol comme on le fait pour les pousses d'asperge. (Les feuilles adultes plus âgées et les tiges adultes peuvent être consommées en cas de nécessité, mais elles ont tendance à être amères et les tiges doivent être tout d'abord pelées car les parties externes deviennent dures et fibreuses). Nous avons constaté que les plantes qui poussent dans des endroits humides et ombragés donnent les pousses les plus juteuses et les plus tendres. Aux altitudes les plus basses, le meilleur moment pour ramasser les épilobes à feuilles étroites va d'avril à mai mais dans les régions de montagnes, il est possible de les ramasser tout au long de l'été.

Un bon moyen d'accommoder les épilobes à feuilles étroites consiste à couper les jeunes tiges en petits morceaux, à les recouvrir d'eau et à les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres (de 3 à 5 minutes selon l'âge et la tendreté des pousses). Servir chaud avec du beurre, comme vous le feriez pour des asperges ou des haricots verts. Vous pouvez également faire frire les pousses à la manière orientale en les faisant revenir dans un poêlon avec 15 mL (1 c. soupe) d'huile végétale et 30 mL (2 c. soupe) d'eau pour 250 mL (1 tasse) d'épilobe et en ajoutant de la sauce de soya au goût. La cuisson doit être rapide, les parties vertes doivent être juste attendries et rester croquantes à l'intérieur.

Les feuilles de cette plante sont bien connues comme succédané du thé; à ce sujet, on peut consulter *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada* qui appartient à la même collection que le présent ouvrage. Les boutons floraux d'épilobe à feuilles étroites sont comestibles et colorent agréablement les salades et les desserts.

De même que beaucoup de végétaux, l'épilobe à feuilles étroites est parfois réputée pour ses propriétés légèrement laxatives, en particulier quand elle est consommée au début du repas. Quelquefois les Indiens les consomment comme tonique au printemps. Nous vous conseillons de ne commencer à en consommer qu'en petite quantité.

Crème d'épilobe à feuilles étroites

250 mL	jeunes pousses d'épilobe, lavées et hachées	1 tasse
250 mL	eau froide	1 tasse
30 mL	beurre	2 c. soupe
30 mL	farine	2 c. soupe
250 mL	lait	1 tasse
	sel et poivre	
	pincée de sel d'ail	
30 mL	crème sure (facultatif)	2 c. soupe
15 mL	jus de citron (facultatif)	1 c. soupe
	persil frais haché	

Mettre les épilobes à feuilles étroites et l'eau dans une casserole, porter à ébullition, diminuer le feu et laisser cuire 5 minutes. Égoutter et conserver l'eau de cuisson. Réduire les épilobes en purée à l'aide d'un chinois ou d'un mélangeur et les mettre de côté. Dans une casserole faire fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter le lait et l'eau de cuisson et faire chauffer, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter les assaisonnements et l'épilobe en purée. Juste avant de servir incorporer en remuant la crème sure et le jus de citron, suivant les goûts, et garnir de persil. (Donne 2 portions.)

Pain de saumon aux épilobes

500 g	saumon cuit	1 lb
500 mL	jeunes pousses d'épilobe, lavées et hachées	2 tasses
250 mL	mie de pain	1 tasse
	1 oignon moyen, finement haché	
	2 tiges de céleri, finement hachées	
	2 oeufs, bien battus	
15 mL	jus de citron	1 c. soupe
30 mL	crème sure	2 c. soupe
	sel et poivre	
50 mL	beurre	1/4 tasse
50 mL	farine	1/4 tasse
250 mL	lait	1 tasse
15 mL	fenouil, haché	1 c. soupe

Ôter les arêtes du saumon et l'émietter, puis le mélanger avec les épilobes, la mie de pain, l'oignon, le céleri, les oeufs, le jus de citron, la crème sure et l'assaisonnement. Verser le mélange dans un moule à pain beurré et faire cuire pendant 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit ferme, dans un four à 160°C (325°F). Pendant ce temps, préparer une sauce blanche en faisant fondre le beurre dans une casserole, en incorporant la farine, en ajoutant le lait et en remuant, à feu moyen, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner avec du sel et du poivre et verser le tout sur le pain de saumon. Garnir de fenouil. (Donne 4 portions.)

Salade estivale au poulet et aux épilobes

500 mL	poulet cuit (*ou* dinde), coupé en dés	2 tasses
250 mL	jeunes pousses d'épilobe, lavées et hachées	1 tasse
250 mL	céleri, coupé en dés	1 tasse
	sel et poivre	
30 mL	mayonnaise *ou* autre sauce à salade	2 c. soupe
	3 oeufs durs	
	3 tomates	
	quelques olives mûres (facultatif)	

Mélanger tous les ingrédients sauf les trois derniers, laisser refroidir et servir sur des feuilles de laitue croquantes garnies avec des tranches d'oeufs durs, de tomates ou d'olives mûres. (Donne de 4 à 6 portions.)

Salade d'épilobe

250 mL	jeunes pousses d'épilobe, lavées et hachées	1 tasse
250 mL	cresson de fontaine	1 tasse
	1 petite tête de laitue, en bouchées	
	1 petit concombre, tranché	
	6 radis moyens, tranchés	
	2 tomates moyennes, coupées en gros morceaux	
	2 carottes moyennes, râpées ou finement hachées	
	sel et poivre	
125 g	fromage à la crème	4 oz
15 mL	pâte d'anchois	1 c. soupe
30 mL	crème	2 c. soupe
125 mL	sauce française	1/2 tasse
15 mL	fenouil, finement haché	1 c. soupe
	tranches de citron	

Placer les épilobes et les autres légumes dans un grand bol à salade et saupoudrer de sel et de poivre. Mélanger le fromage, la pâte d'anchois, la crème, la sauce française et le fenouil puis verser le tout sur les légumes. Faire refroidir et servir la salade garnie de tranches de citron. (Donne de 4 à 6 portions.)

Épilobes au gratin

500 mL	jeunes pousses d'épilobe, lavées et hachées	2 tasses
30 mL	beurre	2 c. soupe
30 mL	farine	2 c. soupe
250 mL	lait	1 tasse
	sel et poivre	
250 mL	chapelure	1 tasse
125 mL	fromage cheddar fort, râpé	1/2 tasse
1 mL	sel d'ail	1/4 c. thé

Recouvrir les épilobes d'eau, porter à ébullition, diminuer le feu et faire mijoter pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les placer dans un plat beurré allant au four. Dans une casserole ou dans un bain-marie, faire fondre le beurre et incorporer la farine. Ajouter le lait et faire chauffer doucement, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Assaisonner et verser le mélange sur les pousses d'épilobe. Mélanger la chapelure, le fromage râpé et le sel d'ail puis répartir le tout sur la sauce dans le plat allant au four. Faire cuire pendant 30 minutes à 160°C (325°F). (Donne 2 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Au début du commerce des peaux, les coureurs de bois canadiens-français étaient très friands d'épilobe. Ils l'appelaient «herbe frette» et la mangeaient bouillie. Au Québec, dans la péninsule de Gaspé, les habitants ont toujours appelé l'épilobe «asperge».

Les tiges d'épilobe étaient un aliment printanier très prisé par de nombreuses tribus indiennes. Sur la côte de la Colombie-Britannique, les jeunes pousses étaient ramassées en grande quantité et consommées au cours des fêtes et des réunions de famille. On ouvrait les tiges dans le sens de la longueur avec l'ongle du pouce, puis on les plongeait dans l'huile ou encore, au cours du siècle dernier, on les saupoudrait de sucre ou de miel, puis on se les passait entre les dents pour séparer la partie tendre intérieure de la peau fibreuse extérieure. La partie extérieure était soit jetée soit mise à sécher et filée pour faire de la ficelle qui servait à faire des filets à poissons. Cette pratique était répandue chez les Haïdas des îles Reine-Charlotte.

Les poils cotonneux des graines d'épilobe à feuilles étroites étaient filés et tissés par les Indiens salish de la Colombie-Britannique. Avant l'arrivée des Européens, on les mélangeait à d'autres fibres, telles que la laine de chèvres de montagne ou la laine de petits chiens domestiques qui étaient élevés dans l'île Vancouver ainsi que dans le sud intérieur de la Colombie-Britannique. Le mélange ainsi obtenu était alors tissé et on en faisait des couvertures et des vêtements. Les Indiens saanich de l'île Vancouver remplissaient leurs matelas avec un mélange de «coton» d'épilobe et de plumes de canard.

En Alberta, les Indiens pieds-noirs frottaient les fleurs d'épilobe à feuilles étroites sur leurs gants et sur les lanières de cuir cru pour les rendre imperméables. La partie intérieure des tiges était mise à sécher, réduite en poudre et frottée sur les mains et sur le visage en hiver, comme on le fait avec du talc, pour éviter que la peau ne gerce.

Comme l'épilobe à feuilles étroites est abondante et a une floraison très longue, c'est une espèce particulièrement intéressante au Canada comme plante mellifère et, chaque année, les agriculteurs transportent leurs ruches dans les endroits où les épilobes sont abondantes. Le miel d'épilobe est sucré et doré. On le trouve sur les marchés dans tout le Canada.

Plantain maritime

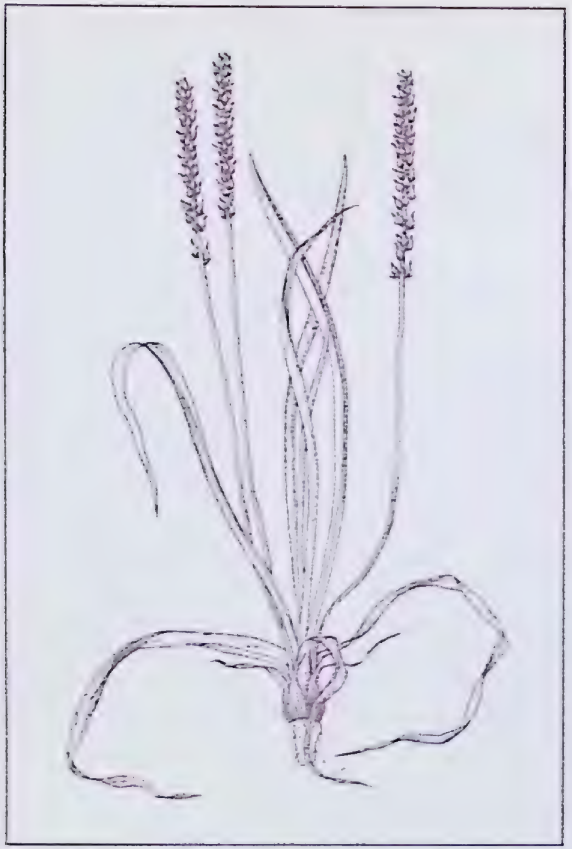
(Plantaginacées)

Autres noms
On l'appelle aussi perce-pierre et passe-pierre, de même que plantain joncoïde.

Comment le reconnaître
Cette espèce est l'une des nombreuses espèces comestibles de plantains que l'on rencontre au Canada. Deux mauvaises herbes, le plantain majeur (*P. major* L.) et le plantain lancéolé (*P. lanceolata* L.) ont été étudiées dans *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins* (voir le tableau p. 25). Le plantain maritime est une plante herbacée, vivace, qui se développe à partir d'une ou de plusieurs racines épaisses et longues. De nombreuses feuilles, étroites et pointues, longues de 20 cm ou davantage se développent à partir d'une couronne unique ou à courtes ramifications. Les feuilles sont lisses et légèrement charnues. Une ou plusieurs tiges florales, habituellement légèrement plus longues que les feuilles, se développent à la fin du printemps ou au début de l'été. Les petites fleurs, verdâtres, rassemblées en épis terminaux denses, donnent des capsules brunes, ovoïdes, contenant chacune de 3 à 4 graines. Cette espèce est également connue sous le nom de *P. juncoides* Lam.

Où le trouver
Le plantain maritime pousse le long des côtes maritimes sableuses et graveleuses, dans les marais littoraux et dans les crevasses présentes dans les gros rochers sur les côtes Atlantique et Pacifique ainsi que sur les bords des baies d'Hudson, James et de l'Ungava.

Comment l'accommoder
Les feuilles succulentes du plantain maritime ont une agréable saveur salée et peuvent être utilisées en salade quand elles sont jeunes et tendres. Il est habituellement nécessaire de faire cuire les feuilles plus vieilles car elles ont tendance à être plus dures, mais une fois lavées, coupées en morceaux, bouillies et apprêtées comme des haricots verts, elles sont tout à fait agréables. Il est également possible de les préparer en soupes, en ragoûts et de les introduire dans les chaudrées de bord de mer. Les feuilles peuvent être marinées dans du vinaigre épicé tout comme les salicornes (voir *Salicornia*, p. 120).



Plantain maritime (*Plantago maritima*)

Troscart maritime (*Triglochin maritimum*)
Toxique, ne pas consommer
Lire l'avertissement

Avertissement

Une espèce qui lui ressemble beaucoup, bien que très différente d'un point de vue botanique, le troscart maritime (*Triglochin maritimum* L.) est parfois confondue avec le plantain maritime. C'est une plante herbacée vivace qui présente de nombreuses feuilles érigées succulentes, engainantes et basilaires et de petites fleurs jaunes groupées en épis sur les tiges qui atteignent 1 m de haut. Cette plante pousse sur les estrans plats, dans les marais littoraux et sur les côtes boueuses. Les feuilles basilaires charnues et blanches, sont comestibles et suaves si elles sont récoltées jeunes, mais les feuilles adultes, vertes, et les grappes florales sont toxiques et ont déjà provoqué l'empoisonnement de bestiaux. Il est donc essentiel de bien distinguer le plantain maritime de cette espèce.

À la carte

Salade de plantain et de fruits de mer

250 mL	ormeau frais et cuit *ou* en boîte	1 tasse
500 mL	jeunes feuilles de plantain, en bouchées	2 tasses
250 mL	crabes *ou* crevettes, frais et cuits *ou* en boîte	1 tasse
250 mL	crème sure	1 tasse
30 mL	oignon, émincé	2 c. soupe
	4 à 6 radis, finement tranchés	
125 mL	céleri, finement haché	1/2 tasse
30 mL	huile d'olive	2 c. soupe
	jus d'un citron	
	sel et poivre	
	6 grosses feuilles de laitue	
	2 oeufs cuits durs, tranchés	

Mélanger tous les ingrédients sauf les deux derniers. Bien rafraîchir et servir sur des feuilles de laitue dans des plats individuels. Garnir avec des tranches d'oeufs. (Donne 6 portions.)

Burgers de saumon au plantain

500 g	saumon cuit, en boîte *ou* frais	1 lb
375 mL	jeunes feuilles de plantain, finement hachées	1½ tasse
30 mL	oignon, finement haché	2 c. soupe
30 mL	céleri, finement haché	2 c. soupe
30 mL	mayonnaise	2 c. soupe
	quelques gouttes de tabasco	
	sel et poivre	
	6 pains à hamburger	
	beurre pour tartiner	
	6 tranches de fromage cheddar	
	12 tranches de bacon, frit et croquant	
	tranches de tomate (facultatif)	

Mettre le saumon dans un bol à mélanger (avec le liquide si vous avez utilisé du saumon en boîte). Ajouter le plantain, l'oignon, le céleri, la mayonnaise, le tabasco et l'assaisonnement. Mélanger avec soin. Ouvrir les petits pains, étaler le beurre sur chaque moitié et faire dorer au gril. Étaler sur chaque moitié le mélange à base de saumon, couronner de fromage et passer au gril jusqu'à ce que le fromage fonde (environ 3 minutes). Avant de servir, ajouter à chaque moitié une tranche de bacon et des tranches de tomate si l'on désire. (Donne 6 portions.)

tain bord de mer

mL	jeunes feuilles de plantain, coupées en fines lanières	2 tasses
0 mL	chapelure	1/4 tasse
30 mL	beurre *ou* margarine	2 c. soupe
25 mL	fromage cheddar, râpé	1/2 tasse

Mettre le plantain dans une casserole avec une petite quantité d'eau bouillante, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes au plus. Ne pas laisser le plantain trop se ramollir en le faisant bouillir trop longtemps. Égoutter et servir avec la chapelure frite dans le beurre et saupoudré de fromage râpé. (Donne 2 ou 3 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les pêcheurs de Nouvelle-Écosse et de Nouvelle-Angleterre utilisent beaucoup le plantain maritime comme légume. Quand ils étaient en mer, les marins européens, en particulier les français, avaient coutume de faire un bouillon avec les feuilles de plantain et ils les consommaient également en salade verte. Au Pays de Galles, le plantain a été cultivé comme aliment pour le bétail.

Les Indiens salish de la côte, en Colombie-Britannique, utilisaient la base blanchâtre des feuilles de troscart maritime, qui ressemble beaucoup au plantain maritime (voir «Comment le reconnaître») comme légume au printemps. Elles ont un goût douceâtre sucré qui rappelle celui du concombre. Il y a quelques dizaines d'années seulement, les Indiens haïdas en faisaient des conserves pour l'hiver. Les feuilles vertes et les plantes adultes sont toxiques, et il ne faudrait jamais en manger.

Oxyrie digyne

(Polygonacées)

Comment la reconnaître

C'est une plante herbacée, vivace qui pousse à partir d'un court rhizome. Les feuilles longuement pétiolées, atteignent 8 cm de long et sont basilaires. Le limbe est arrondi, vert vif, quelque peu succulent et atteint 5 cm de large. Les petites fleurs vert-rouge ou pourpres sont groupées en grappes allongées et denses sur des tiges érigées qui atteignent 30 cm de haut. Les fruits sont minces et plats, chacun entouré d'une aile large et transparente.

Où la trouver

L'oxyrie digyne est largement répandue dans l'Arctique canadien et, plus au sud, dans les régions de montagnes. Elle est fréquente sur les pentes ainsi que dans les ravins frais et humides, là où la neige reste longtemps. Quand le sol est riche, sous les sites de nidification des oiseaux et près des habitations humaines, les plantes sont particulièrement belles.

***Oxyria digyna* (L.) Hill**
(Polygonaceae)

Comment l'accommoder

Les feuilles succulentes, comme celles de la petite oseille (*Rumex acetosella* L.) et de l'oxalide (*Oxalis*), (voir le tableau, pp. 24–25) ont une saveur agréablement acidulée et peuvent être consommées crues en salades ou cuisinées en légume ou en compote comme la rhubarbe. Une étude réalisée par Hoffman *et al.* a permis de déterminer que les feuilles et les tiges contenaient 40 mg de vitamine C par 100 g de poids frais et 53 μg de vitamine A par gramme de poids frais. En raison de sa forte teneur vitaminique, de sa large aire de distribution et de son abondance locale, cette plante est considérée par A.E. Porsild, un des plus éminents spécialistes des plantes comestibles de l'Arctique, comme une des plantes comestibles sauvages les plus importantes du Nord. C'est une excellente plante sauvage à consommer nature, mélangée à d'autres végétaux tels le cresson de fontaine [*Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Schinz. & Thell.] ou d'autres plantes de la famille de la moutarde. Elle garnit agréablement les salades de laitue et d'autres légumes de jardin. Si on la ramasse jeune, avant la floraison, l'oxyrie digyne se compare avantageusement à l'oseille des jardins (*Rumex acetosa* L.). L'oxyrie digyne est particulièrement appréciée lorsqu'on la prépare en soupe épaisse ou en purée et qu'on la sert avec du poisson ou du riz.

Avertissement

L'oxyrie digyne, comme la petite oseille, l'oxalide et la rhubarbe, contient de l'acide oxalique, composé qui donne à ces plantes un goût sur, plaisant, mais qui, absorbé en excès, peut être toxique. Il est préférable de consommer l'oxyrie digyne avec modération. (Il faut également se souvenir que bien que les feuilles de la petite oseille et de l'oxalide soient comestibles, celles de la rhubarbe ne le sont pas; en conséquence, il ne faut consommer que les tiges de rhubarbe et jamais les feuilles.)

À la carte

Soupe d'oxyrie digyne

1 L	jeunes tiges et feuilles d'oxyrie digyne	4 tasses
30 mL	farine	2 c. soupe
250 mL	crème sure	1 tasse
	sel et poivre	
	demi-citron, tranché	

Mettre l'oxyrie digyne dans une casserole, recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Faire cuire 1 ou 2 minutes au plus, jusqu'à ce que les feuilles soient flétries et tendres, égoutter puis presser à travers un tamis ou réduire en purée à l'aide d'un mélangeur et remettre dans la casserole. Dans une tasse, mélanger la farine à un peu d'eau froide jusqu'à ce qu'elle forme une pâte crémeuse et lisse. Incorporer progressivement dans la purée d'oxyrie, en mélangeant bien de façon à éviter les grumeaux. Ajouter progressivement la crème sure, en mélangeant vigoureusement jusqu'à ce que la crème soit bien incorporée. Assaisonner et faire chauffer jusqu'à ce que le mélange parvienne au point d'ébullition et servir garni de tranches de citron. (Donne 4 portions.)

Salade d'oxyrie digyne des glaciers

500 mL	jeunes feuilles d'oxyrie digyne, déchiquetées	2 tasses
500 mL	chou blanc, finement haché	2 tasses
125 mL	crème sure	1/2 tasse
250 mL	fromage «cottage» en grains	1 tasse
125 mL	saucisses à l'ail, finement hachées	1/2 tasse
	2 oignons verts moyens, hachés	
	sel et poivre	
	6 radis, finement émincés	

Dans un bol à salade, mélanger l'oxyrie digyne, le chou et la crème sure. Passer au mélangeur le fromage «cottage», la saucisse, l'oignon et l'assaisonnement, et étaler sur le mélange d'oxyrie et de chou. Garnir de tranches de radis et servir après avoir laissé le plat au frais suffisamment longtemps. (Donne 4 portions.)

Souper à base d'oxyrie digyne et de saumon

500 g	saumon frais cuit *ou* en boîte, égoutté	1 lb
	4 gros champignons frais, tranchés	
500 mL	feuilles d'oxyrie digyne	2 tasses
	1 concombre moyen, finement tranché	
75 mL	huile d'olive	1/3 tasse
30 mL	vinaigre blanc	2 c. soupe
1 mL	moutarde forte	1/4 c. thé
	sel et poivre	
	jaunes de 2 oeufs cuits durs	
125 mL	mayonnaise	1/2 tasse
125 mL	crème sure	1/2 tasse
30 mL	persil haché	2 c. soupe
15 mL	ciboulette hachée	1 c. soupe
30 mL	câpres (facultatif)	2 c. soupe

Séparer le saumon en morceaux assez gros et enlever les arêtes, puis le mettre dans un plat à salade. Le recouvrir de tranches de champignons et disposer les feuilles d'oxyrie et les tranches de concombre autour du saumon. Dans un autre plat, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde et l'assaisonnement et verser sur la salade. Servir avec une sauce à base de jaunes d'oeuf mélangés à la mayonnaise, à la crème sure, au persil, à la ciboulette et aux câpres, si désiré. (Donne 3 ou 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les feuilles et les tiges d'oxyrie digyne sont consommées en abondance par le caribou, le boeuf musqué et les oies. Les lièvres de l'Arctique et les lemmings sont friands des rhizomes charnus de cette plante.

Les Inuit l'apprécient en légume et mangent les parties vertes soit fraîches soit conservées dans de l'huile de phoque. Ils font souvent bouillir les feuilles mélangées à celles d'autres plantes arctiques comme celles des passerages. Ils les mettent ensuite dans une poche de peau de phoque remplie d'eau et les laissent fermenter. Le mélange fermenté est alors placé dans des cachettes souterraines où il est conservé gelé. Quand on veut l'utiliser, on le fait dégeler sommairement, on le coupe en le mélangeant avec de l'huile de phoque, et on obtient ainsi une sorte de «crème glacée» qui accompagne souvent la viande.

Renouées de montagne

(Polygonacées)

Comment les reconnaître

Ce sont des plantes vivaces qui se développent à partir de rhizomes courts, épais et charnus. Les feuilles, surtout basales, sont longuement pétiolées et leur forme est elliptique ou lancéolée, toutes sont fuselées à la base. Les tiges florales sont uniques et érigées et elles portent habituellement une ou deux feuilles nettement plus petites et grossièrement triangulaires. Au-dessus de chaque feuille la tige est protégée sur toute sa circonférence par un fourreau mince comme du papier. Les fleurs petites, roses ou blanches, forment une grappe terminale unique et dense. *P. viviparum* atteint habituellement 30 cm environ mais sa hauteur varie ainsi que la forme de ses feuilles (sauf la variété *macounii* (Small) Hult.); elle est généralement plus petite et moins robuste que *P. bistortoides*, qui atteint 60 cm de haut. Chez *P. viviparum*, on rencontre parmi les fleurs les plus basses de petites bulbilles roses qui remplacent les fleurs, tombent au sol quand elles sont mûres et donnent de nouvelles plantes. Une autre espèce apparentée, également comestible, la bistorte, *P. bistorta* L., présente des feuilles très arrondies à la base et des pétioles dont la partie supérieure est ailée. *P. viviparum* et *P. bistortoides* peuvent être distinguées des nombreuses autres

Polygonum viviparum

***Polygonum viviparum* L.**
et *P. bistortoides* Pursh
(Polygonaceae)

espèces de renouées que l'on rencontre au Canada, par leurs rhizomes qui sont courts et épais, par leurs feuilles essentiellement basales et par leurs fleurs qui forment des grappes terminales isolées au sommet de tiges érigées.

Où les trouver

Ces plantes poussent habituellement à haute altitude dans les bois ombragés, dans les prairies humides, sur les rives des cours d'eau et sur les pentes alpines. *P. viviparum* est abondant dans les régions arctiques et dans les zones montagneuses de Terre-Neuve à la Colombie-Britannique; *P. bistortoides* est fréquente dans le sud de la Colombie-Britannique et dans le sud-ouest de l'Alberta; enfin *P. bistorta* pousse dans la toundra herbacée du Nord canadien, dans le Yukon, dans le district de Mackenzie ainsi qu'en Alaska.

Comment les accommoder

Ces espèces sont mieux connues pour leurs délicieuses racines au goût de noisette que pour leurs parties vertes comestibles, elles sont pourtant aussi tout à fait comestibles, en particulier quand elles sont jeunes, et constituent un complément nutritif à tout régime alimentaire à base de plantes sauvages. Une étude réalisée par Hoffman *et al.* a déterminé que, dans l'échantillon analysé, les feuilles de *P. viviparum* contenaient près de 160 mg d'acide ascorbique par 100 g de poids frais. Dans certains endroits, les feuilles et les racines peuvent être légèrement astringentes et il est parfois préférable de les faire cuire, cependant nous avons constaté que les racines et les feuilles étaient tout à fait comestibles crues. Si vous tenez à les faire cuire, il suffit de les faire cuire à la vapeur et de les consommer avec du beurre et du sel ou de les utiliser en soupes, en ragoûts et dans les plats au four. Les pétioles des feuilles devraient être enlevés lorsqu'ils commencent à être durs. Les petites bulbilles pourpres de *P. viviparum* qui remplacent les fleurs les plus basses dans la grappe, peuvent être détachées de la tige, il est alors agréable de les croquer telles quelles car elles sont sucrées. Elles agrémentent également très bien les salades.

Avertissement
Les parties vertes de ces deux espèces de renouée ainsi que celles des autres contiennent de l'acide cyanhydrique et elles doivent être consommées avec modération. Certaines espèces peuvent également provoquer chez certaines personnes des réactions de photosensibilisation (hypersensibilité à la lumière). Cependant, elles ne peuvent se produire que si on en consomme en grandes quantités et si on s'expose ensuite à la lumière intense du soleil pendant longtemps.

À la carte

Salade de pommes de terre et de renouée

	5 pommes de terre moyennes	
	1 oignon rouge doux, moyen	
	10 tranches de bacon, cuites et émiettées, et la graisse de cuisson	
500 mL	limbes de jeunes feuilles de renouée	2 tasses
125 mL	tiges de céleri, finement tranchées	1/2 tasse
30 mL	huile à salade	2 c. soupe
125 mL	crème sure	1/2 tasse
30 mL	jus de citron	2 c. soupe
30 mL	parmesan râpé	2 c. soupe
	pincée de paprika	
	sel et poivre	

Faire bouillir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les faire égoutter, les laisser refroidir, puis les peler et les couper

en cubes de 1 cm (1/2 po) de côté. Couper les oignons en fines tranches, séparer les anneaux et les ajouter aux pommes de terre ainsi que les morceaux de bacon. Faire revenir les feuilles de renouée dans la graisse de bacon chaude, à feu moyen, pendant 5 minutes environ, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter, faire refroidir et ajouter au mélange à base de pommes de terre. Ajouter les ingrédients restants, bien mélanger et servir froid. (Donne 4 portions.)

Feuilles de renouée sautées

500 mL	limbes de jeunes feuilles de renouée	2 tasses
50 mL	beurre *ou* margarine	1/4 tasse
	sel d'oignon	
	poivre	
	6 tranches de bacon, cuites et émiettées	

Laver les feuilles de renouée et enlever le pétiole. Dans une poêle à frire épaisse faire fondre le beurre *ou* la margarine, verser les limbes de renouée, couvrir et faire cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient tendres (de 5 à 6 minutes). Assaisonner avec du sel d'oignon et du poivre, puis garnir de bacon. Servir au petit déjeuner avec des oeufs et des rôties. (Donne 2 portions.)

Renouée à la saucisse à l'ail

30 mL	beurre *ou* margarine (1re quantité)	2 c. soupe
1 L	limbes de jeunes feuilles de renouée, fraîches	4 tasses
50 mL	eau	1/4 tasse
500 g	saucisse à l'ail, hachée	1 lb
30 mL	beurre *ou* margarine (2e quantité)	2 c. soupe
	1 oignon moyen, tranché (facultatif)	

Dans une poêle à frire, faire fondre le beurre *ou* la margarine (1re quantité). Ajouter les feuilles de renouée ainsi que l'eau, couvrir et faire cuire pendant 5 minutes environ (jusqu'à ce que les feuilles soient tendres). Dans un autre plat, faire frire la saucisse à l'ail dans le beurre *ou* la margarine (2e quantité), ajouter l'oignon, si désiré. Mélanger les saucisses aux feuilles de renouée et servir chaud. (Donne 3 ou 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Dans le Canada septentrional, en Alaska et dans le nord-est de la Sibérie, les indigènes mangent les racines de *P. viviparum* comme nous consommons des noisettes ou des raisins secs. Ils les ramassent et les mangent crues ou les font rôtir sous la cendre. Certains disent qu'elles ont un parfum comparable à celui de l'amande, selon d'autres, elles rappelleraient plutôt de petites pommes de terre.

Les racines de *P. bistorta* sont aussi comestibles; en Russie et en Sibérie, on les fait rôtir par temps de disette et on s'en sert pour remplacer le pain. Autrefois, dans les comtés du sud de l'Angleterre, on utilisait abondamment les jeunes tiges de *P. bistorta* pour fabriquer des poudings aux herbes ainsi qu'en légume vert. Les poudings aux herbes étaient traditionnellement faits pendant la période pascale et ils étaient connus sous le nom de *Easter Ledger puddings*. On les fabriquait en mélangeant différentes combinaisons de feuilles de renouée, des jeunes pointes d'ortie, des feuilles de pissenlit ainsi que d'autres plantes sauvages. Après les avoir fait cuire et égoutter, on les hachait et on les ajoutait à un mélange fait d'oeufs battus, d'oeufs durs écrasés, de beurre, de sel et de poivre. Le mélange était chauffé puis versé dans un moule à pouding chaud de façon à lui donner sa forme définitive. Les poudings étaient habituellement consommés avec du veau. La tradition de faire des poudings de Pâques avec cette espèce de renouée, localement appelée *dock*, a été relancée en 1971 avec l'annonce du premier «World Championship Dock Pudding Contest», qui s'est tenu à Calder Valley dans le Yorkshire. Selon Richard Mabey dans *Food for Free*, il y a eu plus de cinquante participants rien que pour la localité de Calder Valley.

Ronce parviflore et ronce élégante

(Rosacées)

Rubus parviflorus (à gauche)
R. spectabilis (à droite)

Autre nom

La ronce élégante est également appelée ronce remarquable.

Comment les reconnaître

La ronce parviflore (*Rubus parviflorus* Nutt.) et la ronce élégante (*R. spectabilis* Pursh) sont des proches parentes du framboisier et du mûrier des haies. Elles sont bien connues pour leurs fruits sauvages comestibles. Peu de personnes savent cependant que leurs pousses vertes sont également comestibles.

Ces deux arbustres buissonnants sont érigés. La ronce parviflore atteint 2,5 m de haut. Elle présente des rameaux fins, dépourvus de piquants et dotés d'une écorce irrégulière. Les feuilles simples et grandes présentent de longs pétioles et sont comparables à celles de l'érable. Elles présentent de trois à sept lobes bien dessinés et leurs bords sont finement dentés. Les fleurs, blanches ou teintées de rose, sont grosses et forment des bouquets terminaux peu fournis. Les fruits d'un rouge vif sont charnus, composés de nombreuses petites drupéoles formant une coupe peu profonde.

La ronce élégante peut dépasser 4 m de haut. Ses tiges sont très rameuses et présentent habituellement des petits piquants acérés. Les feuilles, comparables à celles du

framboisier, sont composées de deux folioles latérales et d'une foliole terminale plus grosse. Les fleurs, qui s'ouvrent au tout début du printemps, souvent avant que les feuilles ne se déploient, sont roses ou rouge-pourpre. Elles sont habituellement solitaires et portées par de courts pédoncules le long des tiges. Les fruits gros et riches en eau ont une couleur qui va du jaune d'or au noir en passant par le rouge rubis.

Un certain nombre d'espèces du genre *Rubus* présentent des pousses comestibles comme leurs proches parents, les rosiers sauvages (*Rosa*). Cependant, les pousses de la ronce parviflore et de la ronce élégante sont parmi les meilleures et sont données ici à titre d'exemple.

Où les trouver

La ronce parviflore pousse, souvent en fourrés denses, le long des routes, dans les bois ouverts ainsi que dans les clairières, de la Colombie-Britannique jusqu'aux Grands lacs de l'Ontario. La ronce élégante est une espèce de la côte Ouest et c'est une des principales espèces buissonnantes du sous-bois des forêts humides de conifères, des marais et des rives des cours d'eau sur la côte Ouest ainsi que dans les montagnes de la chaîne des Cascades en Colombie-Britannique.

Comment les accommoder

Pour ces deux espèces et quelques autres espèces du genre *Rubus*, les turions succulents, nouvellement sortis du sol, peuvent être cassés au niveau du sol, pelés et consommés au printemps soit nature soit légèrement cuits. Ils ne sont sucrés et juteux que lorsqu'ils sont suffisamment tendres pour qu'on puisse les casser avec les doigts, comme les pousses d'asperge; dès qu'ils deviennent ligneux, ils ne sont plus comestibles. Ils sont délicieux coupés en bâtons et trempés dans du fromage à la crème ou dans un autre type de sauce. Quand on les coupe en morceaux et qu'on les fait légèrement cuire à la vapeur dans une petite quantité d'eau, on peut les servir comme des pousses d'asperge, accompagnés de beurre, de sel et de jus de citron ou d'une sauce au fromage. Il est également possible de les préparer en soupe, en ragoût ou en plats au four. Il faut veiller à rester raisonnable dans nos cueillettes car si nous ramassons toutes les pousses d'une plante elle ne pourra plus se régénérer.

Avertissement
Si on peut consommer les jeunes pousses et les rameaux des espèces de *Rubus*, il faut cependant s'abstenir de consommer ceux d'autres espèces de rosacées comme les *Prunus*, les *Malus* ou les *Pyrus* (prune, pomme et poire) car ils contiennent des glycosides cyanogènes qui sont réputés pour être une cause fréquente d'empoisonnement du bétail.

À la carte
Les pousses de ronce élégante peuvent remplacer celles de la ronce parviflore dans les recettes suivantes.

Pousses de ronce parviflore au fromage

30 mL	beurre *ou* margarine	2 c. soupe
	1 oignon moyen, émincé	
500 mL	jeunes pousses de ronce parviflore, pelées et coupées en petits morceaux	2 tasses
	sel et poivre	
125 mL	fromage cheddar fort, râpé	1/2 tasse

Faire fondre le beurre *ou* la margarine dans une poêle, ajouter l'oignon, couvrir et faire mijoter à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon soit mou (environ 5 minutes). Ajouter les pousses, assaisonner puis faire cuire encore 5 minutes, ou jusqu'à ce que les pousses soient tendres. Ajouter le fromage et continuer à faire cuire jusqu'à ce qu'il soit fondu. Servir chaud sur des rôties. (Donne 4 portions.)

Salade de ronce parviflore aux crevettes

250 mL	jeunes pousses de ronce parviflore, pelées et coupées en petits morceaux	1 tasse
	2 gros bâtons de céleri, tranchés fin en diagonale	
125 mL	crevettes fraîches, cuites	½ tasse
15 mL	huile à salade	1 c. soupe
15 mL	sauce de soya	1 c. soupe
15 mL	vinaigre de vin	1 c. soupe
	sel et poivre	

Placer dans un bol à salade les pousses de ronce, le céleri et les crevettes. Ajouter l'huile, la sauce de soya, le vinaigre et l'assaisonnement, bien mélanger et refroidir. Servir avec de la viande froide ou du saumon fumé. (Donne 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les pousses de ronce élégante et de ronce parviflore donnent un légume qui était très populaire au printemps parmi les Indiens de la côte de la Colombie-Britannique, en particulier chez les enfants. Les premiers voyageurs qui atteignirent la côte ouest de l'île Vancouver ont rapporté qu'ils avaient vu des canots entiers chargés de pousses qui étaient ramenées aux villages et consommées lors des grandes fêtes. Habituellement, elles étaient mangées nature avec beaucoup d'huile ou de graisse de poisson, par la suite, les Indiens les trempaient dans du sucre. Les fruits étaient également consommés (voir notre autre volume *Fruits et noix sauvages comestibles du Canada*) et les feuilles servaient parfois à confectionner un thé (voir notre autre volume *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*).

Pédiculaire laineuse

(Scrofulariacées)

Comment la reconnaître

C'est une plante vivace de courte taille (de 10 à 25 cm de haut) qui se développe à partir d'une racine pivotante jaune citron, branchue et bien développée. Les nombreuses petites feuilles sont finement divisées, comme celles d'une fougère et elles sont densément réparties sur une tige courte et simple. Les petites fleurs roses, tubulaires, forment un épi terminal dense et oblong. La partie supérieure de la tige et l'épi floral sont densément recouverts d'un duvet laineux et blanc qui est un excellent moyen pour identifier la plante. Cette espèce est également connue sous le nom de *P. kanei* E. Durand. Parmi les autres espèces apparentées et comestibles signalons la pédiculaire arctique (*P. arctica* R. Br.), *P. hirsuta* L., et *P. sudetica* Willd.

Où la trouver

Cette espèce, très abondante dans certains endroits du Nord canadien, pousse dans la toundra sèche et caillouteuse, surtout au-delà du cercle Arctique. Plus au sud, on la trouve en haute montagne, dans la partie supérieure de l'étage alpin. La pédiculaire laineuse, la pédiculaire arctique et *P. sudetica* se rencontrent également dans la zone de la toundra arctique et ces deux dernières espèces se rencontrent également, plus au sud, dans l'étage alpin.

Comment l'accommoder

La pédiculaire laineuse peut être très abondante à certains endroits mais elle se fait très rare dans d'autres. Comme c'est une plante magnifique et comme la cueillette en entraîne habituellement la destruction, il est essentiel de ne la ramasser qu'avec parcimonie. On devrait la considérer comme aliment de survie sauf aux endroits où elle est abondante ou lorsque sa destruction paraît inévitable.

Les racines, les jeunes pousses tendres ainsi que les feuilles de la pédiculaire laineuse et de ses proches parentes sont comestibles et se consomment crues ou cuites à feu doux dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Elles sont parmi le petit nombre de légumes sauvages que l'on peut trouver dans le Grand Nord où ces espèces sont très communes dans certains endroits. Les pousses sont meilleures si on les consomme avant la période de floraison, au tout début de l'été. La texture laineuse des parties vertes de *P. lanata* peut gêner certaines personnes, mais les autres espèces citées sont moins poilues. Les racines de toutes ces plantes peuvent être préparées et consommées comme des carottes.

À la carte

Pédiculaires suries, à l'esquimaude

Ramasser et laver les pousses de jeunes plants de pédiculaire. Les mettre dans un sac en peau de phoque imperméable, dans un grand seau ou dans un sac en plastique, recouvrir d'eau et laisser fermenter pendant tout le reste de l'été jusqu'à ce que le sol gèle. Les placer dans un trou dans le sol et les conserver gelées pendant l'hiver. Pour les utiliser, couper les pédiculaires gelées en morceaux et les laisser dégeler en partie. Ajouter de l'huile de phoque et du sucre au goût, mélanger vigoureusement et servir froid comme une sorte de crème glacée esquimaude. (Les Inuit ont coutume de faire fermenter beaucoup de végétaux.)

Pédiculaires vapeur

Au début de l'été ramasser des racines de pédiculaires, en laissant les tiges et les feuilles attachées. Les nettoyer et les laver. Placer les plantes entières dans une casserole avec une petite quantité d'eau salée. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes environ ou jusqu'à ce que les racines soient tendres. Faire égoutter et servir chaud avec du beurre et du jus de citron ou servir avec des oeufs, garni de cheddar râpé.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les enfants inuit aiment sucer le nectar sucré à la base des longues fleurs tubulaires des pédiculaires laineuse et arctique. Dans certaines régions de l'U.R.S.S., les feuilles de la pédiculaire laineuse servent à faire un thé. Les Esquimaux de l'Alaska conservent pendant l'hiver les pousses de pédiculaire mélangées à des feuilles d'orpin rosat (*Sedum roseum*, voir pp. 121–125) ainsi qu'à d'autres végétaux. Les Inuit du Nord canadien ramassent les racines de pédiculaire qu'ils consomment comme légume; le caribou de son côté broute le feuillage de la plante.

La plupart des pédiculaires sont des semi-parasites, qui tirent partiellement leur nourriture des racines d'autres plantes. Pour cette raison, il est difficile de les transplanter dans les jardins ou de les y laisser pousser. Le nom latin *Pedicularis* signifie «pou»; en effet, on croyait que le bétail qui consommait ces plantes était plus sujet à être parasité par les poux.

Véronique américaine

(Scrofulariacées)

Comment la reconnaître

C'est une plante vivace qui se développe à partir de rhizomes peu profonds et rampants. Elle présente des tiges succulentes, simples, assez fragiles qui atteignent 1 m de long. Les feuilles lancéolées ou elliptiques ont des bords lisses ou régulièrement dentés et sont disposées en paires opposées. Les petites fleurs bleues forment de larges grappes axillaires vers le sommet des tiges. Les corolles quadripartites se détachent facilement de la tige quand elles sont mûres. Les capsules fructifères sont charnues, vertes et légèrement fendues au sommet. Il existe un grand nombre d'espèces du genre *Veronica* dans de nombreuses parties du Canada, toutes sont comestibles.

Où la trouver

La véronique américaine pousse dans les endroits humides—dans les marais et le long des cours d'eau et des lacs—depuis le niveau de la mer jusqu'à des altitudes modérées en montagne. Elle est largement répandue au Canada ainsi que dans toute la zone tempérée d'Amérique du Nord.

***Veronica americana* Schwein. ex Benth**
(Scrophulariaceae)

Comment l'accommoder

Les jeunes feuilles et les tiges succulentes de cette espèce du genre *Veronica* ainsi que celles des autres espèces présentent une saveur légèrement piquante ou poivrée et sont bonnes nature, en salade ou dans des sandwiches ainsi que cuites. Elles sont délicieuses mélangées à d'autres légumes verts en particulier au cresson de fontaine, qui pousse souvent avec les véroniques. Dès le XVIII[e] siècle, la véronique a été utilisée comme aliment antiscorbutique et on disait que sa teneur en vitamine C était supérieure à celle du cresson. Certains recommandent l'usage des feuilles de véroniques pour préparer un thé riche en vitamines. Dans le Nord, la véronique américaine est particulièrement abondante dans les ruisseaux, autour des habitations abandonnées des premiers prospecteurs et trappeurs. De même que le cresson de fontaine, elle compte parmi les légumes à manger crus ou cuits les plus communs et les plus abondants dans les ruisseaux et dans les fossés. De plus, elle est digne d'intérêt car elle présente une longue saison végétative.

Avertissement

Dans les régions densément peuplées, ne pas ramasser la véronique américaine dans les ruisseaux ou dans les fossés car l'eau pourrait être polluée. En cas de doute, ajouter une goutte d'eau de javel à l'eau de lavage ou utiliser un comprimé d'halazone. Ce comprimé libère du chlore et on peut s'en procurer dans presque toutes les pharmacies.

À la carte

Pâte à tartiner à base de véronique et de cresson

125 mL	jeunes feuilles de véronique, coupées en fines lamelles	1/2 tasse
125 mL	jeunes pousses de cresson	1/2 tasse
30 mL	crème sure	2 c. soupe
	petit paquet de fromage à la crème	
	1 oeuf cuit dur, finement haché	
	sel, poivre et paprika	

Mélanger la véronique et le cresson de fontaine avec la crème sure, l'oeuf et le fromage. Mélanger soigneusement jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Ajouter l'assaisonnement et étaler sur du pain de seigle ou du pain brun. (Suffisant pour 4 sandwiches.)

Pâte à tartiner à base d'omble arctique et de véronique

125 mL	feuilles et jeunes tiges de véronique finement hachées	1/2 tasse
85 g	purée d'omble arctique	3 oz
30 mL	mayonnaise	2 c. soupe
	raifort préparé au goût	
	sel et poivre	
	pincée de poudre d'oignon	

Bien mélanger tous les ingrédients et utiliser sur des tranches de pain brun ou sur des rôties. (Suffisant pour 4 sandwiches.)

Salade de véronique et de champignons

250 mL	feuilles et jeunes tiges de véronique, hachées	1 tasse
250 mL	tiges de céleri, hachées	1 tasse
15 mL	oignon vert finement haché	1 c. soupe
	demi-gousse d'ail, émincée	
50 mL	crème sure	1/4 tasse
15 mL	huile d'olive	1 c. soupe
	jus d'un demi-citron	
	sel et poivre	
	6 gros champignons fermes, tranchés	
	feuilles de laitue croquantes	
15 mL	persil haché	1 c. soupe

Mélanger la véronique, le céleri, l'oignon, l'ail, la crème sure, l'huile, le jus de citron et l'assaisonnement. Ajouter les champignons et remuer jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. Mettre à rafraîchir et servir dans des bols à salade individuels entourée de feuilles de laitue. Garnir avec du persil haché. (Donne 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le nom du genre de cette plante, si l'on s'en réfère à Lewis J. Clark dans son livre *Wild Flowers of British Columbia*, viendrait de sainte Véronique, qui avait essuyé le visage du Christ sur le chemin du Calvaire. Son voile fut alors marqué de la *vera iconica* ou «vraie image». Pendant la période médiévale, cette modeste petite fleur des champs aurait pris le nom de cette Sainte et on lui accordait alors de miraculeux pouvoirs de guérison. Cependant, le frère Marie-Victorin, dans sa *Flore laurentienne*, met en doute cette origine. Pendant des siècles, les guérisseurs ont utilisé les différentes espèces du genre *Veronica* pour traiter une multitude de maladies, et en particulier les maladies des voies urinaires et les maux de reins, ainsi que comme purificateur du sang.

Violettes sauvages

(Violacées)

Comment les reconnaître

Il y a plus de trente espèces de violettes sauvages au Canada. La plupart sont aisément identifiables étant donné qu'elles ressemblent aux violettes cultivées. Ce sont des plantes herbacées, annuelles ou vivaces, à croissance longue, dont les feuilles se développent directement à partir de racines ou de stolons. Les feuilles sont habituellement en forme de coeur ou arrondies et lobées à la base, bien que chez certaines espèces les feuilles puissent être allongées ou finement divisées. Les bords des feuilles sont habituellement régulièrement ou fortement dentés. La structure des fleurs s'apparente habituellement à celle de la pensée. Elles présentent deux pétales supérieurs, deux pétales latéraux opposés et un pétale inférieur habituellement plus grand. Leur couleur va du pourpre au mauve en passant par le jaune et le blanc avec généralement des marbrures foncées dans leur centre. Le pétale inférieur a une base originale en forme de sac ou d'éperon allongé. Les fruits sont des capsules arrondies qui éclatent quand elles sont mûres et souvent projettent leurs graines à une distance considérable. De nombreuses violettes donnent également de petites fleurs peu visibles qui se développent sur la tige au niveau du sol et qui sont capables de produire des graines fertiles sans même s'ouvrir.

Viola canadensis

Viola
(Violaceae)

Parmi les espèces largement disséminées au Canada, il y a la violette du Canada (*Viola canadensis* L.) qui présente des pétales blancs, souvent teintés de pourpre sur leur face inférieure et de jaune à la base, la violette à éperon crochu (*V. adunca* Sm.) dont les fleurs sont violacées ou bleu violet. Une espèce occasionnelle, *V. odorata* L. présente des fleurs violettes ou blanches et se rencontre dans les bois; c'est une espèce échappée de culture.

Où les trouver
Les violettes sauvages se rencontrent dans tout le Canada sauf aux latitudes les plus septentrionales, elles peuplent autant les bois humides que les régions ouvertes, sableuses et sèches. La violette du Canada se rencontre depuis le sud-ouest du Québec jusqu'en Colombie-Britannique. Certains botanistes considèrent que dans l'Ouest, il s'agit d'une variété de *V. canadensis*: ils l'ont dénommée *V. rugulosa* Greene. On rencontre des variétés de la violette à éperon crochu de Terre-Neuve à la Colombie-Britannique.

Comment les accommoder
Les feuilles de toutes les espèces de violettes sont sucrées et tout à fait comestibles, en particulier quand elles sont jeunes et tendres. On peut les consommer nature ou en faire des salades, on peut aussi les faire cuire et les consommer seules ou mélangées à d'autres ingrédients dans des soupes, des ragoûts et des plats au four. Elles sont exceptionnellement riches en vitamines C et A. Un thé nutritif, au goût quelque peu suave, peut être obtenu en laissant simplement infuser une généreuse poignée de feuilles dans un pot à thé de taille moyenne pendant 5 minutes environ.

Les fleurs de violettes sont également comestibles. Celles de *V. odorata*, espèce que l'on rencontre dans de nombreux jardins canadiens, sont particulièrement délicieuses et peuvent être utilisées pour faire un grand nombre de confiseries et de conserves. Toutes les fleurs de violette garnissent joliment les salades et les desserts à la gélatine en ajoutant une note colorée originale. On peut les consommer seules ou avec les feuilles.

Avertissement
D'après Lewis et Elvin-Lewis dans le traité *Medical Botany*, il peut être dangereux de consommer des rhizomes et des graines de *V. odorata*; en conséquence, il est nettement préférable de vous abstenir de consommer les graines, les fruits et les rhizomes des violettes, quelle que soit l'espèce.

À la carte

Feuilles de violettes

500 mL	feuilles fraîches de violettes	2 tasses
10 mL	beurre	2 c. thé
	sel	
10 mL	jus de citron	2 c. thé

Placer les feuilles de violettes dans une petite casserole, de préférence dans un cuiseur à la vapeur. Ne mettre que très peu d'eau (1 cm environ dans le fond serait suffisant). Couvrir, porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser étuver 5 minutes. Pendant ce temps, faire fondre le beurre et ajouter le sel ainsi que le jus de citron. Faire égoutter les feuilles cuites, verser le mélange à base de beurre sur les feuilles et servir immédiatement. (Donne 2 portions.)

Salade de violettes et de cresson

	1 gousse d'ail	
250 mL	feuilles fraîches de violettes	1 tasse
250 mL	cresson de fontaine, haché	1 tasse
	1 oignon vert moyen	
	6 radis moyens, tranchés	
	1 petit concombre, tranché	
125 mL	crème sure	1/2 tasse
30 mL	vinaigre de vin	2 c. soupe
5 mL	estragon	1 c. thé
	sel et poivre	
5 mL	sucre	1 c. thé

Frotter un bol à salade en bois avec la gousse d'ail pelée et coupée en deux. Ajouter les feuilles de violette, le cresson, l'oignon, les radis et le concombre. D'autre part, battre ensemble la crème sure, le vinaigre, l'estragon, l'assaisonnement, et le sucre, et verser sur la salade. Remuer légèrement et servir immédiatement. (Donne 4 portions.)

Feuilles de violettes frites

50 mL	huile végétale	1/4 tasse
500 mL	feuilles fraîches de violettes (et fleurs si désiré)	2 tasses
50 mL	jus d'orange	1/4 tasse
10 mL	sucre brun	2 c. thé

Dans une poêle, faire chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle commence à bouillonner quand on y laisse tomber de la mie de pain. Ajouter les feuilles de violettes et faire cuire en remuant rapidement, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirer du feu, égoutter sur une feuille de papier absorbant puis verser les feuilles dans un plat. Recouvrir de jus d'orange et saupoudrer de sucre brun. Servir immédiatement. (Donne 2 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Il y a bien longtemps que l'on utilise les violettes dans différentes parties du monde dans la confection de parfums, de boissons, de confiseries ainsi qu'en légume. En Angleterre, la duchesse de Kent, mère de la reine Victoria, appréciait fort, dit-on, un thé obtenu en laissant infuser 5 mL (1 c. thé) de fleurs de violettes séchées pendant 5 minutes dans une tasse d'eau bouillante, et sucré, d'un peu de miel. La reine Victoria elle-même aimait beaucoup un sirop de violettes qui était obtenu en faisant bouillir jusqu'à épaississement: environ 250 g (1/2 lb) de fleurs de violettes séchées, 500 g (1 lb) de sucre, 30 g (1 oz) de gomme arabique et un peu de farine de racines d'iris dans environ 125 mL (1/2 tasse) d'eau.

Au XV[e] siècle, les violettes étaient souvent utilisées dans la confection de sauces, de soupes et de beignets. On faisait également confire les fleurs qui même au tout début de la période gréco-romaine servaient à aromatiser le beurre, l'huile, le vinaigre et le vin. Mary MacNicol dans son merveilleux livre *Flower Cookery* a présenté de nombreuses et intéressantes recettes à base de fleurs de violettes ainsi qu'une foule de détails historiques fascinants sur ces plantes.

Dans le passé, les herboristes ont utilisé les fleurs et les feuilles de violette en cataplasmes sur les tuméfactions, les inflammations et les écorchures. Ils en tiraient aussi un laxatif doux pour les enfants ainsi qu'un sirop contre la toux et les congestions pulmonaires.

Lexique
Bibliographie
Index

Lexique

Ailé,e
Présentant une excroissance mince, plate, développée sur le côté ou le sommet.

Alcalin,e
Ayant des propriétés basiques (par opposition à acide), donc un pH supérieur à 7.

Algues (n.f.)
En botanique, classe importante qui regroupe des plantes, pour la plupart aquatiques (d'eau salée ou douce), ne présentant pas de racines, de tiges ou de feuilles vraies, ni même de tissus conducteurs spécialisés.

Alterne
Désigne toutes les dispositions de feuilles ou d'autres organes végétatifs autres que le mode opposé ou groupé. Inséré isolément à chaque noeud de la tige.

Angiospermes (n.f.)
Plantes à fleurs dont les ovules (graines non développées) sont enclos dans un ovaire.

Annuel,le
Plante qui vit pendant une saison végétative seulement.

Apothécie(n.f.)
Structure de reproduction, qui porte des spores, aplatie ou en forme de coupelle, que l'on rencontre chez de nombreux lichens et champignons. Les spores se trouvent dans de petites capsules, ou asques, sur la surface exposée ou concave de l'apothécie.

Axe(n.m.)
Ligne centrale d'un organe ou support d'un groupe d'organes, comme une tige.

Axillaire
Situé dans l'angle formé par une feuille ou une branche et la tige principale.

Basal,e
Relatif à la base ou à la partie inférieure de la plante.

Bisannuel,le
Vivant deux années seulement; en général, de telles plantes produisent leurs fleurs la seconde année.

Bractée(n.f.)
Feuille modifiée, soit petite et en forme d'écaille (comme celles que l'on trouve autour de la fleur du chardon) soit grande et semblable à un pétale (comme dans la fleur de cornouiller).

Bulbe(n.m.)
Bourgeon souterrain gonflé, composé d'une courte tige recouverte de plusieurs couches de feuilles charnues, par exemple l'oignon.

Bulbille(n.f.)
Petit bulbe ou bulbe secondaire.

Calice(n.m.)
Partie extérieure des deux séries de pièces florales, ou bractées; ensemble des sépales.

Capitule(n.m.)
Inflorescence à fleurs sessiles ou presque sessiles insérées les unes à côté des autres sur un élargissement du pédoncule ou du réceptacle.

Capsule(n.f.)
Fruit sec, déhiscent, composé de plus d'un carpelle qui s'ouvre à maturité.

Caréné,e
Doté d'une saillie longitudinale très visible (comme certaines feuilles).

Carpelle(n.m.)
Pistil isolé, ou partie d'un pistil composé.

Composé,e
Formé de deux ou de plusieurs parties semblables.

Corolle(n.f.)
Partie inférieure des deux séries de pièces florales, ou bractées; ensemble des pétales.

Couronne(n.f.)
Partie sommitale d'une racine pivotante à partir de laquelle les feuilles se développent.

Crampon(n.m.)
Structure, habituellement dotée d'appendices branchus comparables à des racines, par laquelle les algues se fixent à la surface sur laquelle elles se développent.

Crosse(n.f.)
Structure végétale qui présente une extrémité enroulée, par exemple une jeune fronde de fougère non déroulée, appelée aussi crosse de violon.

Déhiscent,e
S'ouvrant spontanément à maturité par des fentes ou des valves.

Dicotylédones(n.f.)
Grand groupe de plantes à fleurs, caractérisées par une plantule qui présente deux feuilles (cotylédons), par des feuilles aux nervures ramifiées et par des fleurs divisées en quatre ou cinq parties (par opposition aux monocotylédones).

Dioïque
Présentant les organes reproducteurs mâles et femelles sur des individus séparés.

Drupéole(n.f.)
Petite drupe; subdivision d'un fruit charnu composé, comme la framboise.

Écaille(n.f.)
Feuille modifiée, petite, mince ou plate, soit fine comme du papier, soit ligneuse.

Elliptique
Ayant la forme d'une ellipse, présentant un contour ovoïde.

Éperon(n.m.)
Appendice creux qui prolonge la corolle ou le calice d'une fleur.

Épi(n.m.)
Inflorescence allongée dont les fleurs attachées directement à la tige centrale sont sessiles ou presque.

Espèce(n.f.)
Unité fondamentale de la classification des végétaux et des animaux.

Famille(n.f.)
Division de la classification des végétaux et des animaux, qui se situe au-dessus du genre et au-dessous de l'ordre; une famille comprend un, deux ou plusieurs genres voisins. La plupart des noms de familles latins présentent un suffixe final en-aceae.

Foliacé,e
Semblable à une feuille.

Foliole(n.f.)
Division d'une feuille composée.

Follicule(n.m.)
Fruit présentant un seul carpelle, mais plusieurs graines, qui s'ouvre le long d'une seule fente.

Fourreau(n.m.)
Fin revêtement entourant un organe, tel celui de la feuille des graminées qui entoure la tige.

Fronde(n.f.)
Feuille de la fougère, souvent composée ou finement divisée.

Genre(n.m.)
Division de la classification des végétaux et des animaux comprenant des espèces étroitement apparentées.

Grappe(n.f.)
Inflorescence allongée dont chacune des fleurs est portée par un pédicelle.

Herbacé,e
Se dit d'une plante qui ne présente pas de tige ligneuse au-dessus du niveau du sol et dont la partie aérienne meurt chaque année; opposé à ligneux.

Hôte(n.m.)
Plante ou animal sur lequel vit un parasite.

Iodophore(n.m.)
Désinfectant dans lequel l'iode joue le rôle de principe actif.

Lancéolé,e
En forme de fer de lance; nettement plus long que large, s'amincissant vers le haut à partir du milieu ou de plus bas.

Lichen(n.m.)
Tout individu appartenant à un important groupe d'organismes constitués chacun d'une algue et d'un champignon qui se développent en étroite symbiose. Les lichens sont généralement petits, de forme ramifiée ou foliacée et souvent incrustés sur les rochers, le bois ou le sol.

Limbe(n.m.)
Partie élargie et en général aplatie de la feuille.

Lobé.e
Dont les principales divisions s'étendent jusqu'à mi-chemin environ entre le bord et la base ou le centre de la feuille; par exemple, la feuille de l'érable ou du chêne.

Moelle(n.f.)
Tissu fibreux mou, spongieux, au coeur des tiges de la plupart des plantes vasculaires; ou tissu similaire dans d'autres parties de la plante, par exemple la peau blanche que l'on retrouve sous l'écorce de l'orange.

Monocotylédones(n.f.)
Grand groupe de plantes à fleurs, caractérisées par une plantule qui ne présente qu'une feuille (cotylédon), par des feuilles aux nervures parallèles et par des fleurs divisées en trois parties (par opposition aux dicotylédones).

Mucilagineux.se
Qui est humide et visqueux ou collant.

Muskeg(n.m.)
Zone mal drainée et acide, caractérisée par la présence de sphaigne; élément commun des paysages du Canada septentrional.

Noeud(n.m.)
Endroit de la tige d'où part une feuille ou une branche.

Ombelle(n.f.)
Inflorescence dans laquelle les pédicelles des fleurs individuelles ou des groupes de fleurs se développent à partir d'un point commun sur la tige, comme les baleines d'un parapluie.

Opposé.e
Se dit des feuilles qui se développent symétriquement à partir du même noeud.

Ovaire(n.m.)
Chez les plantes à fleurs, la structure qui renferme les ovules, ou les graines non développées.

Palmé.e
Se dit d'une feuille qui ressemble à une main ouverte.

Parasite(n.m.)
Organisme qui vit aux dépends d'un autre organisme vivant dont il tire sa subsistance.

Pédoncule(n.m.)
Axe principal portant une ou plusieurs fleurs.

Pétale(n.m.)
Une des divisions de la corolle d'une fleur.

Pétiole(n.m.)
Tige ou queue de la feuille.

Pinnatiséqué.e
Se dit d'une feuille découpée en segments par des sinus qui s'étendent jusqu'à la nervure médiane.

Pistil(n.m.)
Organe femelle d'une fleur, composé d'un ou de plusieurs carpelles.

Pivotant.e
Se dit d'une racine principale s'enfonçant verticalement dans le sol, à partir de laquelle poussent des radicelles; par exemple la carotte.

Plante florifère
Tout membre d'une subdivision importante des plantes vasculaires, connue sous le nom d'angiospermes (Magnoliophyta), caractérisé par de vraies fleurs et des graines insérées dans un fruit.

Pollen(n.m.)
Les petites microspores, habituellement de couleur jaune, produites par les structures reproductrices mâles des plantes à graines.

Rameau(n.m.)
Branche d'une ombelle.

Réceptable(n.m.)
La partie sommitale du pédoncule d'une fleur sur laquelle les pièces florales sont attachées.

Rhizome(n.m.)
Tige habituellement souterraine qui se distingue d'une vraie racine par la présence de noeuds, de bourgeons ou de feuilles écailleuses; assure la reproduction végétative et accumule des réserves.

Rosette(n.f.)
Touffe de feuilles, habituellement disposée à la base d'une plante.

Salin.e
Formé ou composé de sels de métaux alcalins ou alcalino-terreux (sodium, magnésium, par exemple).

Sépale(n.m.)
Une des feuilles modifiées qui constituent le calice.

Serré.e
Se dit des feuilles à bords fortement dentés.

Sessile
Dépourvu de pétiole ou de pédoncule; fixé directement sur l'axe.

Spore(n.f.)
Structure de reproduction résistante constituée habituellement d'une seule cellule, produite par les algues, les mousses, les champignons, les fougères et les plantes apparentées aux fougères, dont la fonction correspond à celle de la graine mais qui ne possède pas d'embryon.

Stipe(n.m.)
Partie érigée, pédonculée d'une algue.

Stolon(n.m.)
Tige rampante ou toute tige basale susceptible de développer des racines.

Succulent.e
Se dit d'une plante charnue et juteuse, et également d'une plante qui accumule des réserves d'eau dans ses tiges charnues ou dans ses feuilles.

Terminal.e
Qui pousse à l'extrémité d'une tige ou d'une branche.

Thalle(n.m.)
Structure végétative caractéristique des algues, des lichens et des champignons qui n'est pas différenciée en organes distincts (tiges, feuilles et racines) et qui ne se développe pas à partir d'un point apical.

Tubercule(n.m.)
Tige souterraine, courte et épaisse, par exemple la pomme de terre.

Verticille(n.m.)
Groupe d'au moins trois organes semblables rayonnant à partir d'un noeud.

Vivace
Se dit des plantes qui subsistent plus de deux ans.

Bibliographie

Alaska Magazine Editorial Staff
(1974). *The Alaska-Yukon Wild Flowers Guide*. Anchorage (Alaska). Alaska Northwest Publishing Company.

Anderson, J.P.
(1939). «Plants Used by the Eskimos of the Northern Bering Sea and Arctic Regions of Alaska». *American Journal of Botany*, vol. 26, pp. 714–716.

Anderson, J.R.
(1925). *Trees and Shrubs, Food Medicinal and Poisonous of British Columbia*. Victoria. British Columbia Department of Education.

Angier, Bradford
(1970). «Edible Northern Plants». dans *The Beaver*, nº 3. Winter 1970. pp. 21–23.
(1972). *Feasting Free on Wild Edibles*, Harrisburg (Pennsylvanie). Stackpole.
(1974). *Field Guide to Edible Wild Plants*, Harrisburg (Pennsylvanie), Stackpole.

Assiniwi, Bernard
(1972). *Recettes indiennes et survie en forêt*. Montréal. Leméac.

Bassett, I.J.
(1973). *The Plantains of Canada*. Canada Department of Agriculture Research Branch, Monograph No. 7, Ottawa, Information Canada.

Benoliel, Doug
(1974). *Northwest Foraging: A Guide to the Edible Plants of the Pacific Northwest*, Lynnwood (Washington). Signpost.

Berglund, Berndt et C.E. Bolshy
(1974). *The Edible Wild*. Toronto. Modern Canadian Library.

Brackett, Babette et Maryann Lash
(1975). *The Wild Gourmet: A Forager's Cookbook*. Boston. R. Godine.

Brown, D.K.
(1954). *Vitamin, Protein, and Carbohydrate Content of Some Arctic Plants from the Fort Churchill Manitoba Region*. Defence Research Northern Laboratory Technical Paper 23. Ottawa. Defence Research Board.

Budd, A.C. et K.F. Best
(1964). *Wild Plants of the Canadian Prairies*. Canada Department of Agriculture Publication 983. Ottawa, Queen's Printer.

Calder, J.A. et R.L. Taylor
(1968). *Flora of the Queen Charlotte Islands*, Part I, *Systematics of the Vascular Plants*. Canada, Department of Agriculture Research Branch, Monograph No. 4, Ottawa, Queen's Printer.

Canada Department of Health and Welfare
(1971). *Indian Food: A Cookbook of Native Foods from British Columbia*. Vancouver. Medical Services Branch, Pacific Region.

Canada, Department of Indian Affairs and Northern Development
(1972). *Northern Survival*. Ottawa, Information Canada.

Churchill, J.E.
(1976). «The Generous Cattail». dans *Wisconsin Tales and Trails*, vol. 17, nº 1, pp. 36–38.

Clark, L.J.
(1973). *Wild Flowers of British Columbia*. Sidney (C.-B.), Gray's.

Clarke, C.B.
(1977). *Edible and Useful Plants of California*, California Natural History Guides 41, Berkeley, University of California Press.

Claus, E.P., V.E. Tyler et L.R. Brady
(1970). *Pharmacognosy*, Philadelphie, Lea and Bebiger.

Conrader, Constance
(1967). «Wild Green Harvest», dans *Wisconsin Tales and Trails*, vol. 8, nº 1, pp. 23–28.

Densmore, Frances
(1928), «Uses of Plants by the Chippewa Indians», *Bureau of American Ethnology, 44th Annual Report, 1926-27*. Washington, D.C., Smithsonian Institution. pp. 275–397.

Drury, H.F. et S.G. Smith
(1956), «Alaskan Wild Plants as an Emergency Food Source», *Science in Alaska*, Proceedings of the Fourth Alaskan Science Conference, Juneau (Alaska). pp. 155–159.

Eskimo Cook Book, préparé par les élèves du Shishmares Day School, (1952), Anchorage (Alaska), Crippled Children's Association.

Fernald, M.L., éd.
(1970), *Gray's Manual of Botany*, New York, Van Nostrand.

Fernald, M.L. et A.C. Kinsey
(1958), *Edible Wild Plants of Eastern North America*, revu par Reed C. Rollins, New York, Harper and Row.

Frankton, Clarence et G.A. Mulligan
(1974), *Les mauvaises herbes du Canada*, édition révisée, ministère de l'Agriculture du Canada, Publication 948, Ottawa, Information Canada.

Gaertner, E.E.
(1962), «Freezing, Preservation and Preparation of Some Edible Wild Plants of Ontario», dans *Economic Botany*, vol. 16, nº 4. pp. 264–265.
(1967), *Harvest Without Planting*. Chalk River (Ont.), L'auteur.

Garrett, B.P.
(1975), *A Taste of the Wild*, Toronto, Lorimer.

Gerard, John
(1975), *The Herbal or General History of Plants*, réimpression de l'éd. de 1633, rev. et augm. par Thomas Johnson, New York, Dover.

Gibbons, Euell
(1962), *Stalking the Wild Asparagus*. New York, McKay.
(1964), *Stalking the Blue-eyed Scallop*, New York, McKay.
(1966), *Stalking the Healthful Herbs*, New York, McKay.

Gillespie, W.H.
(1959), *A Compilation of the Edible Wild Plants of West Virginia*, New York, Scholar's Library.

Gleason, H.A.
(1952), *The New Britton and Brown Illustrated Flora of Northeastern United States and Adjacent Canada*. New York, New York Botanical Garden.

Harrington, H.D.
(1967), *Edible Native Plants of the Rocky Mountains*, Albuquerque (Nouveau-Mexique), University of New Mexico Press.

Hart, Jeff
(1976), *Montana-Native Plants and Early Peoples*, Helena (Montana), The Montana Historical Society and the Montana Bicentennial Administration.

Haskin, L.L.
(1934), *Wild Flowers of the Pacific Coast*, Portland (Oregon), Metropolitan Press.

Heller, C. A.
(1966), *Wild Edible and Poisonous Plants of Alaska*, University of Alaska Cooperative Extension Service Publication No. 28. College (Alaska).

Hellson, J.C. et Morgan Gadd
(1974), *Ethnobotany of the Blackfoot Indians*. Collection Mercure, Service canadien d'ethnologie, Dossier nº 19. Ottawa, Musée national de l'Homme.

Hitchcock, C.L., Arthur Cronquist, Marion Ownbey et J.W. Thompson
(1955-1969), *Vascular Plants of the Pacific Northwest*, 5 parties, Seattle, University of Washington Press.

Hoffman, I., F.S. Nowosad et W.J. Cody
(1967). «Ascorbic Acid and Carotene Values of Native Eastern Arctic Plants», dans *Canadian Journal of Botany*, vol. 45, nº 10, pp. 1859-1862.

Hopkins, Milton
(1942). «Wild Plants Used in Cookery», dans *Journal of the New York Botanical Garden*, vol. 43, nº 507, pp. 71–76.

Hultén, Eric
(1968). *Flora of Alaska and Neighboring Territories*, Stanford (Californie), Stanford University Press.

Kerik, Joan
(1974). *Living with the Land: Use of Plants by the Native People of Alberta*. Circulating Exhibits Program. Edmonton, Provincial Museum of Alberta.

Kingsbury, J.M.
(1964). *Poisonous Plants of the United States and Canada*, Englewood Cliffs (New Jersey), Prentice-Hall.
(1965). *Deadly Harvest: A Guide to Common Poisonous Plants*, New York, Holt, Rinehart and Winston.

Kirk, D.R.
(1975). *Wild Edible Plants of the Western United States*. 2e éd., Healdsburg (Californie), Naturegraph.

Knap, A.H.
(1975). *Wild Harvest: An Outdoorsman's Guide to Edible Wild Plants in North America*, Toronto, Pagurian Press.

Leechman, Douglas
(1940–1977). *Edible Plants of Canada*, notes inédites, Ottawa, Musée national des sciences naturelles.
(1943). *Vegetable Dyes*, Toronto, Oxford University Press.
(1950). «Edible Wild Plants», dans *Forest and Outdoors*, vol. 46, nº 5, pp. 20–21 et vol. 46, nº 6, pp. 26–27.

Lewis, W.H. et M.P.F. Elvin-Lewis
(1977). *Medical Botany, Plants Affecting Man's Health*, New York, John Wiley & Sons.

Link, Mike
(1976). *Grazing: The Minnesota Wild Eater's Food Book*, Bloomington (Minnesota), Voyageur Press.

Llano, G.A.
(1944). «Lichens Used as Food by Man», dans *The Botanical Review*, vol. 10, nº 1, pp. 33–36.

Mabey, Richard
(1975). *Food for Free*, Londres, Fontana-Collins.

McGrath, J.W.
(1977). *Dyes from Lichens & Plants*, Toronto, Van Nostrand Reinhold.

MacNicol, Mary
(1967). *Flower Cookery. The Art of Cooking with Flowers*, New York, Fleet Press.

Madlener, J.C.
(1977). *The Seavegetable Book*, New York, N. Potter; Toronto, General Publishing.

Marie-Victorin, Frère
(1935). *Flore laurentienne*, Imprimeur de la Salle, Montréal. (1947; réimp. avec suppl. par Ernest Rouleau, Frères des écoles chrétiennes, Montréal. 1964: 2e éd. entièrement revue et mise à jour par Ernest Rouleau, Presses de l'Université de Montréal.)

Martin, A.C., H.S. Zim et A.L. Nelson
(1961). *American Wildlife and Plants*, New York, Dover.

Medsger, O.P.
(1972). *Edible Wild Plants*, New York, Collier-Macmillan.

Millspaugh, C.F.
(1974). *American Medicinal Plants*, New York, Dover.

Mohney, Russ
(1975). *Why Wild Edibles?*, Seattle, Pacific Search.

Morton, J.F.
(1963), «Principal Wild Food Plants of the United States excluding Alaska and Hawaii», dans *Economic Botany*, vol. 17, nº 4, pp. 319–330.

Nicholson, B.E., S.G. Harrison, C.B. Masefield et M. Wallis
(1969), *The Oxford Book of Food Plants*, Londres, Oxford University Press.

Nickerson, N.H., N.H. Rowe et E.A. Richter
(1973), «Native Plants in the Diets of North Alaskan Eskimos», *Man and his Foods*, éd. par C.E. Smith. Papers presented at the 11th International Botanical Congress, Seattle, 1969, pp. 3–29.

Oswalt, W.H.
(1957), «A Western Eskimo Ethnobotany», dans *Anthropological Papers of the University of Alaska*, vol. 6, nº 1, pp. 17–36.

Palmer, Edward
(1878), «Plants Used by the Indians of the United States», dans *American Naturalist*, vol. 12, nº 9, pp. 593–606; nº 10, pp. 646–655.

Porsild, A.E.
(1953), «Edible Plants of the Arctic», dans *Arctic*, Journal of the Arctic Institute of North America, vol. 6, nº 1, pp. 15–34.
(1964), *Illustrated Flora of the Canadian Arctic Archipelago*, 2e éd. rév., Musée national des sciences naturelles, Bulletin nº 146, Ottawa, Imprimeur de la Reine.

Rodahl, Kaare
(1950), «Arctic Nutrition», dans *Canadian Geographical Journal*, vol. 40, nº 2, pp. 52–60.

Rombauer, I.S. et M.R. Becker
(1975), *The Joy of Cooking*, Indianapolis (Indiana), Bobbs-Merrill.

Rousseau, Jacques
(1946), «Notes sur l'ethnobotanique d'Anticosti», dans *Mémoires du Jardin botanique de Montréal*, nº 2, 1946–1948, pp. 5–16. (Tiré à part des *Archives de Folklore*, nº 1, 1946, pp. 60–71.)
(1947), «Ethnobotanique abénakise», dans *Mémoires du Jardin botanique de Montréal*, nº 2, 1946–1948, pp. 17–54. (Tiré à part, avec de légères modifications, des *Archives de Folklore*, nº 2, 1947, pp. 145–182.)

Rousseau, Jacques et Marcel Raymond
(1945), *Études ethnobotaniques québécoises*, Montréal, Contributions de l'Institut botanique de l'université de Montréal, nº 55.

St. John, Harold
(1921), «Sable Island, with a catalogue of its Vascular Plants», *Proc. Bost. Soc. Nat. Hist.*, vol. 36, nº 1, pp. 1–103.

Saunders, C.F.
(1976), *Edible and Useful Wild Plants of the United States and Canada*, New York, Dover.

Scoggan, H.J.
(1978), *Flora of Canada*, Parts 1–3; (1979), Part 4, Publications de botanique nº 7, Ottawa, Musée national des sciences naturelles.

Smith, A.L.
(1921), *Lichens*, Cambridge, Cambridge University Press.

Smith, C.E. (éd.)
(1973), *Man and his Foods: Studies in the Ethnobotany of Nutrition; Contemporary; Primitive and Prehistoric non-European Diets*, Papers presented at the 11th International Botanical Congress, Seattle, 1969.

Smith, H.H.
(1928), *Ethnobotany of the Meskwaki Indians*, Bulletin of the Public Museum of the City of Milwaukee, vol. 4, nº 2, pp. 175–326.
(1932), *Ethnobotany of the Ojibwe Indians*, Bulletin of the Public Museum of the City of Milwaukee, vol. 4, nº 3, pp. 327–525.
(1933), *Ethnobotany of the Forest Potawatomi Indians*, Bulletin of the Public Museum of the City of Milwaukee, vol. 7, nº 1, pp. 1–230.
(1970), *Ethnobotany of the Menomini Indians*, Westport (Connecticut), Greenwood Press.

Speck, F.G. et R.W. Dexter
(1951). «Utilization of Animals and Plants by the Micmac Indians of New Brunswick», dans *Journal of the Washington Academy of Sciences*, vol. 41, nº 8, pp. 250–259.

Standley, P.C.
(1943). *Edible Plants of the Arctic Region*, Washington, D.C., United States Government Printing Office.

Stewart, A.M. et Leon Kronoff
(1975). *Eating from the Wild*, New York, Ballantine.

Sturtevant, E.L.
(1972). *Sturtevant's Edible Plants of the World*, réimp. de l'éd. de 1919, éd. par U.P. Hedrick, New York, Dover.

Szczawinski, A.F.
(1956). «Lichens within your Reach», *Canadian Alpine Journal*, vol. 39, pp. 102–106.

Szczawinski, A.F. et G.A. Hardy
(1971). *Guide to Common Edible Plants of British Columbia*, British Columbia Provincial Museum Handbook No. 20, Victoria.

Szczawinski, A.F. et N.J. Turner
(1978). *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*, Ottawa, Musée national des sciences naturelles.

Turner, N.J.
(1975). *Food Plants of British Columbia Indians*, Part 1, *Coastal Peoples*, British Columbia Provincial Museum Handbook No. 34, Victoria.
(1977). «Economic Importance of Black Tree Lichen (*Bryoria fremontii*) to the Indians of Western North America», *Economic Botany*, vol. 31, nº 4, pp. 461–470.
(1978a). *Food Plants of British Columbia Indians*, Part 2, *Interior Peoples*, British Columbia Provincial Museum Handbook No. 36, Victoria.
(1978b). «Plants of the Nootka Sound Indians as Recorded by Captain Cook», dans *Sound Heritage*, vol. 7, nº 1, pp. 78–87.
(1979). *Plants in British Columbia Indian Technology*, British Columbia Provincial Museum Handbook, No. 38, Victoria.

Turner, N.J. et A.F. Szczawinski
(1978). *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*, Ottawa, Musée national des sciences naturelles.

Waugh, F.W.
(1916). *Iroquois Foods and Food Preparation*, Canada Department of Mines, Geological Survey, Memoir 86, Anthropological Series No. 12, Ottawa, Government Printing Bureau.

Weiner, M.A.
(1972). *Earth Medicine—Earth Foods*, New York, Collier-Macmillan.

Welsh, D.A.
(1973). «The Life of Sable Island's Wild Horses», dans *Nature Canada*, vol. 2, nº 2, pp. 7–14.

Williams, Kim
(1977). *Eating Wild Plants*, Surrey (C.-B.), Antonson.

Wittrock, M.A. et G.L. Wittrock
(1942). «Food Plants of the Indians», dans *Journal of the New York Botanical Garden*, vol. 43, nº 507, pp. 57–71.

Yanovsky, E. et R.M. Kingsbury
(1938). «Analyses of some Indian Food Plants», dans *Journal of the Association of Official Agricultural Chemists*, vol. 21, nº 4, pp. 648–665.

Young, S.B. et E.S. Hall
(1965). «Contributions to the Ethnobotany of the St. Lawrence Island Eskimo», dans *Anthropological Papers of the University of Alaska*, vol. 14, nº 2, pp. 43–53.

Index

Agar-agar 33
Ail
  des bois 55
  du Canada 55, 57
  sauvage 55, 56, 57
  trilobé 55, 57
Ails sauvages 54-60
  Recettes:
    Omelette 58
    Salade 59, 60
    Sauce 59
Alaria 31, 32
Alectoria
  fremontii 42
  jubata 42
Algine 33
Allium 55
  canadense 55
  cernuum 54, 55, 57, 60
  schaenoprasum 55
  textile 55, 57
  tricoccum 55
Amaranthe réfléchie 23
Amaranthus retroflexus 23
Amuse-gueule et friandises:
  Berce aux anchois 82
  laminaires, Croustilles de 38
  Lichen crin-de-cheval 44
  quenouilles, Maïs de 70
  violettes frites, Feuilles de 161
Arabettes 93-95
  Recettes:
    Casse-croûte 95
    Salade 95
Arabis 93
  alpina 93, 94
  lyrata 94
Arboutarde 73
Aretium minus 23
Arenaria peploides 110
Arroche 23
Asclépiade 23
Asclepias
  speciosa 23
  syriaca 23
«Asperge» 132
Athyrium filix-femina 47
Athyrium fougère-femelle 47
Atriplex 23

Balsamorhiza
  deltoidea 89
  sagittata 89, 90
Balsamorhize 89-92
  Recettes:
    Garniture 92
    Goûter 91
Bardane mineure 23
Berce laineuse 77-84
  Recettes:
    Amuse-gueule 82
    Casse-croûte 83
    Salades 82, 83
Biscuits à la farine de quenouille 71
Bistorte 142
Blitum capitatum 113
Bouquets rouges 126
Bourse-à-pasteur 23
Brassica 23
Brûlotte sauvage 55
Bryoria
  fremontii 41, 60
  tortuosa 42

Cactus 105, 106
Cakile
  edentula 96
  maritima 99
Calvert, Lissa 53
Capsella bursa-pastoris 23
Caquillier édentulé 96-99
  Recettes:
    Casse-croûte 97
    Salades 98
Carotte à Moreau 80, 81
Carragheen 29, 33
Casse-croûte:
  Arabette au bacon 95
  balsamorhize, Goûter de 91
  Berce aux huîtres 83
  caquillier, Oeufs brouillés au 97
  Lomatiums au jambon 87
  Orpins au parmesan 124
  plantain, Burgers de saumon au 136
  ronce parviflore au fromage, Pousses de 149
  salicorne, Omelette à la 119
  véronique, Pâtes à tartiner à base de 156
Cetraria islandica 41, 42
Charlons 24
Chénopode blanc 23
Chénopode en têtes 113-116
  Recettes:
    Gratin 116
    Salade 115
Chenopodium
  album 23, 113
  ambrosioides 115
  capitatum 113
Chicorée sauvage 23
Chondrus crispus 29
Ciboulette 55, 57
Cichorium intybus 23
Cicuta sp. 81
Ciguë maculée 50, 51, 77, 80, 81
Cirsium arvense 24
Cives 55
  farouches 55
Cladina rangiferina 46

Cladonia rangiferina 46
Clageux 68
Clark, Lewis J. 157
Cochlearia 103
officinalis 100
Cochléria officinal 100
Conium maculatum 51, 81
Consoude officinale 26
Cook, James 60
Corail 117
Corne de raquette 105
Cranson officinal 100
Crapaud vert 105
Cresson
de fontaine 139
officinal 25, 60
Crosses de violon 47, 48, 49
Recettes:
Garnitures 51, 52
Cuillerée 100

Desmarestia 35
Desserts:
mousse d'Islande, Crème à la 38
Pédiculaires suries 153
Dicotylédones 21
Dock 146
Dulse 29, 40

Elvin-Lewis M.P.F. 15, 160
Enteromorpha 31
intestinalis 31, 32
Épilobe à feuilles étroites 126-132
Recettes:
Crème 129
Garnitures 128, 131
Pain 130
Salades 130, 131
Épilobe à feuilles larges 126
Epilobium
angustifolium 126
latifolium 126
Érodium cicutaire 24
Erodium cicutarium 24

Farine de rhizomes de quenouille 71
Fernald, M.L. 61
fougère, Grande 47-53
Fougère-à-l'autruche 47-53
Recettes *voir* Crosses de violon
«Fraises de corbeau» 125
Franklin, sir John 45
Friandises *voir* Amuse-gueule

Gaillet gratteron 24
Galium aparine 24
Garnitures:
balsamorhize, Tiges de boutons de 92
Crosses de violon 51, 52
Épilobes au gratin 131
Épilobes frites 128
Lomatium vapeur 87
Orpins vapeur au beurre 123
Pédiculaires vapeur 153
Plantain bord de mer 137
Raquettes au citron 107
Raquettes grillées 108
renouées sautées, Feuilles de 145
roseau sautées, Pousses de 63
Tripe de roche 44
violettes, Feuilles de 160
Gibbons, Euell 13
Gyrophora 40

Harrington, H.D. 71
Heracleum 84
lanatum 77
sibiricum 84
Herbe à bernaches 73
Herbe à outardes 73
Herbe aux cuillers 100-103
Recettes:
Salades 102, 103
«Herbe frette» 132
Hoffman, I. 13, 34, 102, 111, 123, 128, 139, 143
Honckenya peploides 110

inférieures, Plantes 21
Iris sp. 68
versicolore 68

Kalm, Pehr 99
Kingsbury, J.M. 16, 17, 19
Kinsey, A.C. 61

Lactuca 24
Laiterons 25
Laitue de mer 31, 32
Recette:
Salade 39
Laitues sauvages 24
Laminaire 35
Recette:
Amuse-gueule 38
Laminaria 31, 33
Lapsana communis 24
Lapsane commune 24
Laver bread 40
Lemon, Enid K. 58
Lépidie densiflore 24
Lepidium densiflorum 24
Lewis, W.H. 15, 160

Lichen crin-de-cheval 41, 46, 60
Recette 44
Lichen
de caribou 46
d'Islande 42, 46
Lomatium à tige nue 85-88
Recettes:
Casse-croûte 87
Garniture 87
Salade 88
Lomatium nudicaule 85
Lyngbya 29

Mabey, Richard 146
MacNicol, Mary 162
Macrocystis
integrifolia 31
pyrifera 31, 40
Madlener, Judith C. 14, 31, 34, 36
Main-de-mère 29-40
Recette:
Pâté 37
Malus 149
Malva neglecta 24
Mamillaria vivipara 105
Marie-Victorin, Frère 157
Marinades:
raquettes marinées, Tiges de 107
salicornes, Achards de 120
varech, Achards sucrés de 38
Massette 65
Matteuccia struthiopteris 47
Mauve négligée 24
Monocotylédones 21
Montia 24
Montia perfoliata 24
Mousse de mer 73
Mousse d'Islande 29, 32, 33
Recette:
Crème 38
Moutardes sauvages 23

Nereocystis luetkeana 30, 31, 40
Nori 29, 34

Oenothera biennis 24
«Oeufs de saumon enfilés» 125
Oignon sauvage 55
Onagre bisannuelle 24
Opuntia
fragilis 105
polyacantha 104, 105
Orobanche 125
Orobanche 125
Orpin rosat 121, 125, 153
Orpins 121-125
Recettes:
Casse-croûte 124
Garniture 123
Salade 124
Ortie dioïque 26
Oseille
des jardins 139
Petite — 25, 115, 139
Osmonde cannelle 47
Osmunda cinnamomea 47
Oxalides 115, 139
à fleurs jaunes 24
Oxalis 24, 115, 139
Oxyria digyna 115, 138
Oxyrie digyne 115, 138-141
Recettes:
Mets cuisiné 141
Salade 140
Soupe 140

Palmaria palmata 29, 30
Passe-pierre 133
Pédiculaire arctique 151
Pédiculaire laineuse 125, 151-153
Recettes:
Dessert 153
Garniture 153
Pedicularis 153
arctica 151
hirsuta 151
kanei 151
lanata 125, 151
sudetica 151
Perce-pierre 133
Phragmites
australis 61
communis 61
Pissenlit officinal 26
Plantago
juncoides 133
lanceolata 133
major 25, 133
maritima 133
Plantain
lancéolé 133
joncoïde 133
majeur 25, 133
Plantain maritime 133-137
Recettes:
Casse-croûte 136
Garniture 137
Salade 135

NOV. 13 1980

Légumes sauvages du Canada
par Adam F. Szczawinski
et Nancy J. Turner

L'héritage du passé peut être pour les Canadiens une source de connaissance particulièrement intéressante si l'on pense, par exemple, aux ressources que constituent les légumes sauvages : les explorateurs et les marins des XVIII[e] et XIX[e] siècles, les pionniers, les Inuit et les Indiens savaient tous en tirer parti pour obtenir les éléments nutritifs essentiels et pour varier leur maigre régime alimentaire. Au lieu de s'encombrer de légumes cultivés, les campeurs et les randonneurs pourraient très bien se nourrir de légumes sauvages récoltés en chemin. Pour les personnes vivant dans les régions isolées où les légumes frais sont rares, dispendieux et souvent de mauvaise qualité, les légumes sauvages constituent une solution de rechange économique et agréable. Les légumes sauvages peuvent apporter un changement intéressant au régime habituel; on peut, par exemple, remplacer la crème de tomates par celle d'épilobes, le maïs en grain par du «maïs» de quenouille ou encore l'omniprésente laitue par une salade de berce laineuse.

Quatrième volume de la collection «Plantes sauvages comestibles du Canada», cet ouvrage, qui est à la fois un guide d'identification et un livre de recettes, présente plus de vingt-cinq espèces ou groupes d'espèces de légumes sauvages. Chaque section est illustrée et comporte une description botanique de la plante, des renseignements sur son aire de distribution, sur son utilisation dans le passé et sur ses vertus médicinales ainsi qu'un choix de recettes.

Les auteurs
Adam Szczawinski a été conservateur de la botanique au British Columbia Provincial Museum jusqu'à ce qu'il prenne sa retraite en 1975. Il a publié de nombreux livres et articles sur la flore de cette province.

Nancy Turner se spécialise en ethnobotanique, ou l'utilisation des plantes par l'homme. Elle a fait des recherches poussées sur l'usage que les Indiens font des plantes comme aliments, matériaux et médicaments.

La collection «Plantes sauvages comestibles du Canada»

1 *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*
«En pleine nature, pour accompagner des poissons cuits sur la berge, ou pour susciter un peu plus d'intérêt aux hamburgers cuits sur le charbon de bois, ce volume vous permettra de trouver les compléments à ces mets à proximité de vous.» (*Montréal- Matin*)

2 *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*
«Il donne envie de rechercher sans attendre toutes ces plantes, dont nous ignorons l'histoire et les utilisations, et de faire de nouvelles expériences gustatives profitables à notre portefeuille et à notre système nerveux.» (*Décormag*)

3 *Fruits et noix sauvages comestibles du Canada*
«La plupart des plantes décrites se rencontrent au Québec, par exemple le riz sauvage, le soleil, le sureau, les canneberges et, bien entendu, les fraises, framboises et bleuets sauvages.» (*Québec Science*)

$9.95

ISBN 0-660-90256-7